

# 22º ENA

Maceió - AL

ENCONTRO NACIONAL DO  
MOVIMENTO FAMILIAR CRISTÃO



**TEMA:** Corações abertos à fraternidade e à amizade social (EMC).

**LEMA:** Que o sabor do evangelho nos leve a viver a generosidade além do espaço e tempo. (Fratelli Tutti).

**30 DE JUNHO A  
04 DE JULHO DE 2025**

*Prepare-se!  
Inscreva-se!*

**PARTICIPE...**

MFC de Maceió te  
espera de braços  
abertos



fato 128  
& RAZÃO



**CONSELHO DIRETOR NACIONAL***Fátima e Zildomar - COORDENADORES NACIONAIS**Silvia e Claudimar - VICE-COORDENADORES NACIONAIS**Irmã Alzemir - ASSESSORA ECLESEÁSTICA**Kleber - SECRETÁRIO EXECUTIVO**Maria Lúcia e Coutinho - CONDIR SUL**Dilva e Sílvio - 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, Lucileia 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**

Seção Saúde Integral	
Respirar é preciso	3
Ser cristão hoje	8
<i>Deonira L. Viganó La Rosa</i>	
Decisão desconfortável	20
Momentos Poéticos ( I )	
O profeta	22
Agendar a vida	24
Doação	26
Vivenciando valores	27
<i>Jorge Leão</i>	
O galo que cantava para fazer o sol nascer	28
Momentos Poéticos ( II )	31
Homo ludens	32
Pensar é transgredir	35
Instrumentos da paz	38
<i>Jorge Leão</i>	
As “novidades” de Jesus	40
<i>Deonira L. Viganó La Rosa</i>	
Reabastecendo o espírito	44
<i>Jorge Leão</i>	
O menino e o Arco-Íris	46
A importância de nossas escolhas...	48
Os três olhares de São Boaventura..	51
O novo mandamento	52
<i>Deonira L. Viganó La Rosa</i>	
Momentos Poéticos ( III )	
Menino do mato	54
Aprendizado contínuo	57
<i>Jorge Leão</i>	
A Importância de Sentir e Viver para SERVIR	58
<i>Rubens Carvalho</i>	
Salmo 23	60
Migrantes Tecnológicos	63
<i>Solange Castellano Monteiro</i>	
A camisa do homem feliz	66

## RESPIRAR É PRECISO

**R**espiração também é movimento. Hoje, a ciência Moderna já estuda os efeitos do Heart Rate Variability biofeedback (ou apenas HRV), que é o treinamento de variação dos intervalos de respiração que condiciona seus batimentos cardíacos – e como eles têm efeitos sobre a sua performance e sobre diversas doenças, desde asma, passando por pressão alta até síndrome do intestino irritável. Esse é outro momento interessante de encontro entre o que existe de mais moderno na ciência ocidental e o que existe de mais antigo na medicina oriental.

O ioga já trabalha há muito tempo os pranayamas, exercícios de respiração que

são parte integral dessa prática. No Bhagavad Gita, um livro que já citei aqui, que data do primeiro milênio antes de Cristo, Krishna explica sobre a prática atenta do pranayama como uma das formas de se aproximar da divindade, já que quem domina a prática também aprende a controlar sua força vital. No clássico Autobiografia de um lougue, sobre o qual comentei no capítulo 6, de Paramahansa Yogananda, o autor refere escrituras de diversas tradições, de diversos lugares, falando sobre o poder da respiração, chegando até a Bíblia, que contém passagens reveladoras de que os profetas hebreus estavam cientes de Deus ter criado a respiração para servir de vínculo sutil entre o corpo e a alma. O Gêne-



sis afirma: "Formou o Senhor Deus o homem do pó da terra, e soprou lhe nas narinas o fôlego da vida; e o homem tornou-se alma vivente.

Essa citação faz muito sentido, porque algo muito interessante da atividade respiratória é que ela conecta os mundos do consciente e do inconsciente. E digo isso como médico, porque não são todas as atividades metabólicas humanas que você consegue modular de maneira consciente, mas que, ao mesmo tempo, também funcionam automaticamente, na inconsciência. Por exemplo. Se eu pedir para você respirar fundo agora, você consegue. Você consegue modular a sua taxa respiratória de maneira totalmente voluntária. É mais difícil dizer para você acelerar ou parar os seus batimentos cardíacos – para a maioria das pessoas, não é possível controlá-los com a consciência. A respiração, mesmo se você não prestar atenção, acontece. Se você tomar o controle dela, a respiração pode servir como uma ferramenta potente para estruturar muitos processos do corpo. É disso que falam os estudos de variabilidade de batimentos cardíacos e técnicas de biofeedback, que basicamente ecoam técnicas simples de respiração lenta de milhares de anos atrás.

Trabalhar na melhora da sua capacidade respiratória é algo muito próximo do Pilar do Movimento porque a respiração depende da musculatura, principalmente de um músculo que se chama diafragma, para encher e esvaziar os seus pulmões. Não é à toa que a gente categoriza as atividades físicas em aeróbica ou anaeróbica, o que remete ao papel do oxigênio ou do ar nessas atividades. Ou seja, respirar direito é pré-requisito fundamental para ser um bom praticante de movimento.

É por isso que muitas atividades de movimento, como o ioga, que acabamos de citar, assim como tai chi chuan e até a musculação que você faz na academia, são recomendadas pelos professores muitas vezes seguindo padrões específicos de respiração. Quando você vai fazer um treino de força, o personal trainer ou professor fala para você soltar o ar na hora que você está fazendo mais força, ou o contrário, dependendo da linha de treinamento, porque a respiração tem papel fundamental na performance física.

Não tem nada que eu prescreva mais do que respiração como lição de casa para os pacientes. E, claro, existem algumas modalidades diferentes dela. Dentro

da disciplina do ioga, estudei isso com muito cuidado, porque, apesar de ser uma ferramenta muito poderosa e simples de usar, existem diversos tipos de exercício de respiração – e nem todos são bons para todas as pessoas. Por isso, é importante ter cuidado e sempre o acompanhamento de um profissional qualificado. Existem técnicas de respiração mais vigorosas, que podem gerar efeitos contraditórios, adversos para a saúde humana. Respirações muito fortes e ritmadas e velozes podem agravar o vata, por exemplo, pela leitura ayurvédica.

Sugiro fazer algum tipo de exercício de respiração todos os dias, por pelo menos cinco minutos. Se você está começando, faça antes de cada refeição por apenas dois minutos, é isso mesmo! E aproveito para deixar com você três exercícios muito simples e que não têm nenhuma contra-indicação:

## EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO NÚMERO 1

O primeiro é o mais básico de todos: respire lentamente por dois minutos. Nesse ritmo, significa que você vai fazer a média de cinco respirações por minuto, mais ou



menos. Para você ter ideia, em geral, as pessoas respiram entre nove e 24 vezes por minuto. A cada dez segundos, mais ou menos, você coloca uma leva de ar para dentro e uma para fora. Então, inspire, e, em seguida, expire por cinco segundos em cada etapa. Estou sugerindo esse ritmo, mas não precisa se apegar muito a ele. O importante é fazer o famoso “respira fundo”. Pode ser durante dois minutos antes de você fazer uma refeição, logo que você acordar ou até mesmo antes de dormir. Prescrevo isso muito na clínica e os efeitos são fenomenais. Desde diminuição de estresse, passando pelo aumento de concentração, até melhora na digestão. É muito simples, apenas respirar fundo dez vezes. Isso pode parecer nada, mas tem um efeito na sua saúde muito profundo.

## EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO NÚMERO 2

A segunda técnica de respiração que quero dividir com você é a inspiração em um tempo determinado e a expiração pelo dobro de tempo que você inspirou. Então, por exemplo, você vai inspirar contando até quatro e expirar contando até oito. Só isso. E essa contagem depende do



quanto você consegue. Se você não consegue até quatro, inspire contando até três e expire contando até seis. Isso é uma técnica que ajuda a pessoa a esvaziar completamente o ar excedente nos pulmões, uma vez que a maioria das pessoas passa o dia inteiro sem nunca tê-los esvaziado adequadamente. E, quanto mais estressados, ansiosos ou com pressa estamos, mais curtos e rápidos são os ciclos respiratórios.

### EXERCÍCIO DE RESPIRAÇÃO NÚMERO 3

A terceira técnica é conhecida como respiração quadrada.



Nela vamos explorar os quatro momentos fundamentais da respiração: o momento de inspiração, o momento de retenção cheia, o momento de expiração e o momento de retenção vazia. A maioria das pessoas não passa nenhum tempo na retenção cheia nem na retenção vazia. Normalmente, a gente flui da inspiração para a expiração sem nenhuma pausa. A técnica da respiração quadrada recomenda o mesmo tempo de retenção cheia, de inspiração, de expiração e de retenção vazia. Na prática, é mais ou menos assim: você

inspira contando até três, segura o ar contando até três, expira contando até três e segura vazio contando até três. Por isso se chama “respiração quadrada”, entendeu? Claro que você pode fazer isso contando até o número que se sente confortável, só não quero que você force demais, nem sinta que passou do ponto. A ideia aqui não é ver quem prende o ar por mais tempo, então faça isso com responsabilidade e respeitando as suas limitações.

Costumo prescrever pranayamas, esses exercícios de respiração, para a maioria dos pacientes que eu vejo na clínica, porque a maioria das pessoas hoje ou está estressada, ou está deprimida, ou as duas coisas. Pessoas que têm dor de cabeça constante ou dificuldade de digestão muitas vezes apresentam esses sintomas também por conta de um processo de respiração deficiente, uma desoxigenação, vez que o oxigênio, além de ser um dos principais nutrientes das células humanas, o ajuda no bom desempenho de várias atividades metabólicas. Respirar muito curto pode prejudicar funções básicas das suas células e até de sistemas físicos inteiros. Vale frisar que todas essas técnicas de respiração são de movimento.

## PERGUNTAS PARA SE FAZER SOBRE O MOVIMENTO EM SUA VIDA:

- 1 – Quando foi a última vez que eu fiz uma aula experimental?
- 2 – Quando foi a última vez que eu brinquei?
- 3 – Eu gosto de brincar?
- 4 – Quando acordo, qual é a primeira coisa que eu faço?
- 5 – Eu tenho o costume de me espreguiçar?
- 6 – Eu presto atenção na minha respiração?
- 7 – Quantas vezes ao dia eu paro para respirar fundo?

*Fonte da leitura: Os 4 pilares da saúde. Matheus Macedo.  
São Paulo: Planeta do Brasil, 2023, p. 161 - 165.*

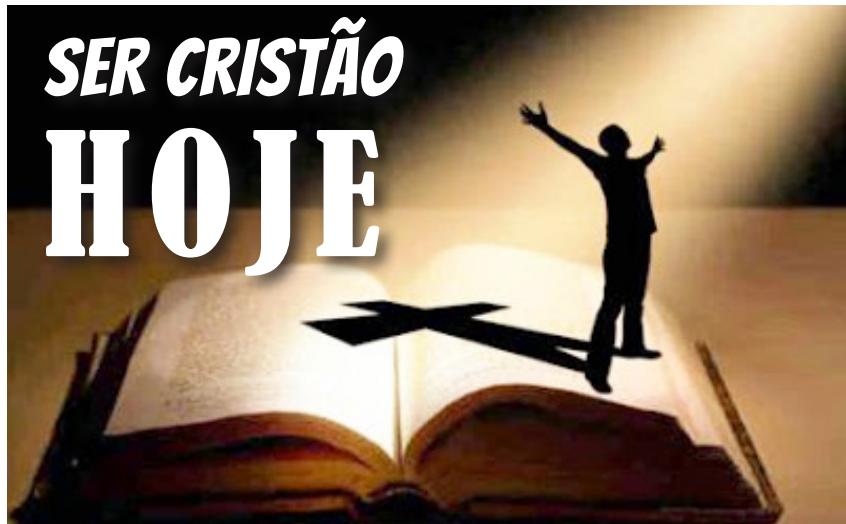
***“Enquanto houver um gemido na paisagem em que nos movimentamos, não será lícito cogitar de felicidade isolada para nós mesmos.”***

CHICO XAVIER  
( 1910 – 2002 )



***“Tudo que não é partilhado nós perdemos.”***

*Haroldo Dutra Dias*



***Deonira L. Viganó La Rosa***

*Terapeuta de Casal e Família. Mestre em Psicologia*

"SER CRISTÃO HOJE" - ESTA AFIRMAÇÃO SE COMPÕE DE DOIS ELEMENTOS : "SER CRISTÃO" E "HOJE".

1. SER CRISTÃO - é uma questão teológica. Ser cristão é crer em Jesus Cristo e segui-lo.

2. "HOJE" - é uma questão de cunho sociológico, histórico, contextual. Não se trata de Ser Cristão no tempo de Jesus, nem na idade média, mas, hoje, século XXI, no mundo globalizado, América Latina - Brasil - Rio Grande do Sul – Porto Alegre - no bairro X . Ou em qualquer outra cidade, nunca isolada das estruturas mundiais.

- A história comprova que Jesus foi um homem histórico, profundamente inserido em seu contexto, respondendo às questões de sua época.

Ser cristão hoje é fazer o que Ele faria em nosso contexto.

É possível saber o que Ele faria ?

**Sim**, se conhecermos a problemática da sociedade em que Jesus viveu e se descobrirmos quais eram suas intenções e posturas frente àquelas situações concretas.

Isso nós saberemos revisando a história.

• Não será para preencher páginas que todo autor de livros de Cristologia dedica um grande espaço à história da época em que Jesus viveu.

• Para refletirmos o tema "Ser cristão hoje", precisamos voltar ao ontem.

Vamos olhar e entender o ontem para nos posicionarmos hoje.

## **QUAL O OBJETIVO DOS QUATRO EVANGELHOS?**

Na época em que foram escritos, como hoje, os Evangelhos nunca tiveram a função de dar ao mundo uma biografia exata de Jesus.

Os Evangelhos foram escritos

• para dizer às pessoas da época como Jesus podia ser importante para elas e o que Ele tinha a dizer-lhes, em sua situação concreta.

• para os que vivemos hoje, também, os Evangelhos têm a função de dar-nos o significado que pode ter Jesus para nós, dentro de nossa realidade concreta.

• Milhões e milhões de pessoas, através dos tempos, têm tentado entender o significado da mensagem de Jesus, registrada nos 4 Evangelhos.

• O nome de Jesus tem sido usado até para justificar crimes, assustar criancinhas e inspirar comportamentos absurdos de homens e mulheres, através da história.

• Jesus tem sido honrado mais por aquilo que ele não significou, do que por aquilo que Ele significou.

**Todos os que estamos aqui,**

formamos a nossa compreensão da Pessoa e da mensagem de Jesus.

**Essa nossa compreensão** nunca é algo definitivo,

• somos um povo em caminhada, pessoas em conversão - Então, é possível utilizarmos essa hora para, juntos, crescemos na compreensão da mensagem deste Homem fantástico que é Jesus.

• Seria muito fácil se cada um de nós pudesse **modelar Jesus de acordo com seus gostos e desgostos** e usar Jesus para seus próprios objetivos, bons ou maus.

Entretanto,

Jesus foi um personagem histórico que tinha algumas convicções próprias muito fortes – e estava disposto a morrer por elas.

- Jesus viveu inserido num contexto sócio-religioso conhecido. Qualquer livraria exibe compêndios que contam a história da sociedade contemporânea de Jesus.

O QUE TEM MAIOR IMPORTÂNCIA PARA NÓS É DESCOBRIR AS INTENÇÕES "ORIGINAIS" DE JESUS, quando fala, se posiciona e age, dentro do contexto do seu tempo.

- **E uma das melhores maneiras de descobrir as intenções de jesus seria procurar evidências de suas decisões e escolhas.**

\*\*\*\* **as escolhas históricas de Jesus**, frente a alternativas diversas, nos dão a **direção de seu pensamento**.

?? Será possível descobrir **que escolhas fez Jesus** frente aos grupos ideológico-religiosos diversos de seu tempo ?

- **Sim.** Todos os evangelhos são unâimes ao dar essa resposta.

• **Os 4 evangelistas** deixam muito claro qual foi o grupo ideológico-religioso da sua época pelo qual jesus optou.

Afinal, qual foi esse grupo?

- Antes de responder, é interessante lembrar

Que grupos havia ?

**Como se caracterizavam esses grupos?**

**E em que se diferenciavam?**

- Vamos voltar à **história** do tempo de Jesus.

Ela vai nos informar.

- Historiar é fundamental, pois é do **ventre do contexto** que o **espírito fala a um povo**. Contextualizar é teologizar.

Comecemos por uma descrição geral :

- A Palestina foi **colônia romana** de 63 a.c. até 135 d.c. – época em que Jesus viveu e morreu e quando se formaram as primeiras comunidades cristãs.

OS JUDEUS DA PALESTINA ACREDITAVAM

- **que Israel era uma teocracia,**
- que **eles eram o Povo de Deus e**
- que **suas terras e seus recursos pertenciam somente a Deus.**

**ROMA DOMINAVA A PALESTINA:**

- cobrava **impostos exacerbados** e o **descontentamento** era geral.
- **Grupos se organizavam** contra os dominadores e suas imposições.
- **Roma reagia** mandando crucificar milhares de rebeldes e **aumentava o medo de uma catástrofe. Acreditava-se no fim do mundo.**

OS PRINCIPAIS GRUPOS QUE SE ORGANIZAVAM ERAM:

### **1. OS ZELOTAS :**

Um grupo de **rebeldes** a quem os judeus chamavam de **zelotas** e os romanos, de **bandidos**.

Um **movimento de resistência à cobrança de impostos**, que às vezes se unia a assassinos.

Eram **judeus fiéis**, zelosos da lei e da soberania e realeza de Deus. Ideologicamente eram reformistas radicais.

O grupo acreditava que aceitar os romanos como senhores e pagar-lhes impostos seria reconhecer seu senhorio e portanto seria infidelidade a Deus.

É preciso enfatizar que o movimento zelota era **essencialmente religioso em sua inspiração e objetivo.**

No ano **66 d.c., os zelotas derrubaram os romanos** e quatro anos depois foram destruídos por um poderoso exército romano.

### **2. OS FARISEUS :**

Não diferiam dos zelotas quanto a crenças, fidelidade a Deus e resistência ao pagamento de impostos.

Mas, a maioria dos fariseus não se sentia compelido a tomar armas contra os romanos.

Pagavam os impostos sob protesto e depois **se isolavam de qualquer pessoa que não fosse fiel à lei e às tradições, formando comunidades fechadas.**

Era um grupo de **leigos devotos** que acreditava que a Palestina tinha caído nas mãos dos romanos **por causa de sua infidelidade a Deus** e lutava pela reforma do próprio povo de Israel.

**Fariseu significa “separado”, o santo, a verdadeira comunidade de Israel.** Sua moral era legalista e burguesa: Deus amava e recompensava os que cumpriam a lei, e detestava e castigava os que não cumpriam.

**Cumprir minuciosamente a lei era o princípio e o fim de todos os seus esforços.** Era sua obsessão.

Havia um grupo de **letrados** que interpretava em minúcias esta lei. Os que **não podiam entender essas interpretações** não eram dignos de Deus e de pertencer à comunidade e não podiam aspirar à perfeição. Justo é o que observa a Lei e pecador é aquele que não a observa.

Em vez de uma relação homem-Deus, os fariseus **mantinham uma relação homem-Lei**.

A preocupação farisaica era **individualista, espiritualista – os assuntos políticos só eram tratados sob o ponto de vista religioso.** Não eram comprometidos com o homem nem com a situação histórica. Assim mesmo gozavam de ascendência sobre os outros por sua aparente virtude.

**Acreditavam** na ressurreição dos homens, na existência de anjos e na vida eterna e esperavam que o Messias viesse libertá-los do jugo dos romanos.

### 3. OS SADUCEUS :

Era um grupo constituído por **civis e sacerdotes**, membros da **rica aristocracia**.

Nesse grupo estavam **os chefes dos sacerdotes e os anciãos** (a nobreza leiga) que eram responsáveis pela organização e administração do templo. Claro que o sacerdócio era hereditário.

Os saduceus **representavam o poder econômico e detinham também o poder político e religioso da nação.** Eram conservadores no campo religioso e abertos a outras culturas não judaicas.

Adaptavam-se aos romanos mas rejeitavam qualquer mudança tanto na crença quanto no ritual.

**Aceitavam a injustiça da dominação estrangeira contanto que não compromettesse sua posição nem pusesse em perigo seu poder.** Sua posição religiosa nada mais era do que a justificativa de sua situação de poder.

**Não acreditavam** na ressurreição dos mortos.

#### **4. OS ESSÊNIOS :**

Esperavam o Messias e acreditavam que **o fim do mundo estava próximo.**

Esperavam um **Messias libertador** e confiavam que, na batalha comandada por esse Messias, **eles iriam destruir todos os filhos das trevas e vencer, como filhos da luz que eram.**

**Viviam em comunidades,** também na cidade. Às vezes se retiravam para viver em grupos **no deserto e era comum não se casarem.**

**Eram severíssimos na observância da Lei e tinham por princípio amar aos** membros da comunidade e **odiar aos outros.**

Levavam **ao extremo a tendência farisaica.** Mas, ao contrário destes, consideravam que o **sacerdócio era ilegítimo** e o **culto e o templo** não estavam purificados. Esperavam que Deus viesse restaurá-los.

Rejeitavam todos aqueles que não pertenciam a seu grupo.

Eram tão belicosos quanto os zelotas e chegaram a se unir a eles.

#### **5. OS SAMARITANOS :**

Eram considerados como formando um **povo herege e gentio** e os judeus não queriam relações com eles. **Eram inimigos** e era perigoso viajar pela Samaria.

### O MOVIMENTO POPULAR DE JOÃO BATISTA

No meio de todos esses movimentos e especulações religiosas, havia um homem que sobressaía como sinal de contradição: João Batista.

Em que João Batista se diferenciava de seus contemporâneos? João aparece nos Evangelhos como homem nada convencional, que, **situado no deserto - portanto fora da sociedade e das instituições judaicas – exorta as pessoas a mudar de vida, suscitando um movimento popular.**

João era **diferente** justamente porque era **profeta**.

Nesse tempo, **os profetas haviam cessado**. João aparece com um estilo de vida, modo de falar e mensagem que eram **o renascimento da tradição dos profetas**.

Obs: Uma profecia não é predição – é aviso ou promessa.

• Segundo a linha das profecias do AT, **João proclama a necessidade de mudança de vida para alcançar o perdão dos pecados**.

• Na linguagem profética e na de João, **o pecado se identifica com a injustiça**.

Portanto, na linguagem de João, **o homem alcança o perdão dos pecados, em outras palavras restabelece a relação com Deus, quando está disposto a abandonar sua conduta injusta**.

ENTRE JOÃO E AS INSTITUIÇÕES JUDAICAS ESTABELECEM-SE DISTÂNCIA E OPOSIÇÃO:

• Segundo a **doutrina oficial**, as pessoas deveriam **ir ao templo** para obter o perdão. **João prescinde do templo e das instituições religiosas e promete o perdão no deserto**.

• Estar **no deserto** – um lugar associal – significa situar-se em **oposição à sociedade, e a exortação à justiça denuncia a sociedade como injusta**.

• Estando “**no deserto**” João tem **mais liberdade** para convidar a todos a romper com aquela forma de sociedade.

• Estando **no deserto**, ele pretende **despertar o anseio de mudança**, fazendo o povo **tomar consciência da injustiça existente e suscitando o desejo de afastar-se dela**.

• João dirige seu **apelo a todos** : pecadores, prostitutas, coletores de impostos, soldados, bem como aos escribas e fariseus. Questiona até mesmo a conduta do rei, Herodes Antípaso. Todos precisam mudar. **Todos precisam mudar de mentalidade e de conduta**.

• O tipo de mudança que João prega não tem **nada a ver com pureza ritual ou detalhes da observância do sábado**.

• Antes, João **incita as pessoas àquilo que nós chamáramos de “moral social”**:

“Quem tiver duas túnicas, reparta-a com aquele que não tem, e quem tiver o que comer, faça o mesmo” (Lucas 3, 11).

## O BATISMO DE JOÃO

Para expressar a mudança radical, **João escolhe símbolo próprio da cultura judaica** : o Batismo de imersão.

- **Naquela cultura significava** morrer afogado, era um símbolo de morte. A *imersão significava a mudança total de estado ou de vida*. Por **exemplo**, quando se passava da escravidão à liberdade, do gentilismo à religião judaica.

- Ao **aceitar ser batizado por João**, o *povo reconhecia sua cumplicidade com a injustiça que reinava na sociedade e se comprometia a deixar de praticá-la*. Passado sepultado na água e vida nova.

- **João não propõe** o Batismo como cerimônia privada, mas pública. Todos os que acorriam tinham de **reconhecer em voz alta sua contribuição para a injustiça existente**.

- Assim, o movimento de João se converte em amostragem de **descontentamento coletivo com a situação social do tempo**. É contestação de massas diante das estruturas sociais e religiosas de seu tempo.

- Acorrem pessoas de toda a Palestina e até de Jerusalém. O povo está consciente da **injustiça**, e diante da exortação do profeta, surge **movimento** que a repele.

- Esse fato **alarmá as autoridades** religioso-políticas, as quais enviam comissão para **investigar** (Jô, 1-19). Temem que João seja o Messias e um Messias que se dispõe a enfrentar as instituições, seria perigoso pois poria em julgamento a ordem estabelecida.

- **A injustiça se encontra em todas as camadas sociais** e para que as coisas mudem é preciso que **todos se propõham a mudar em suas relações com os outros**. João incita todos à conversão. Todos, individual ou coletivamente, professam princípios que originam a injustiça, portanto todos precisam mudar.

Os dirigentes político-religiosos **não fazem caso** às exortações de João Batista e se chocam tanto com elas que chegam a **matá-lo**.

## O BATISMO DE JESUS

- Os 4 Evangelistas são unânimis ao afirmar que Jesus foi batizado por João.

• João foi o único homem naquela sociedade que impressionou Jesus.

Jesus **adere ao grupo** de João, no que é fundamental.

AO **DEIXAR-SE BATIZAR POR JOÃO,**

- Jesus, como todo o povo, **proclama publicamente que também Ele reconhece as injustiças da sociedade e vai unir-se a João para incitar todos à mudança, à conversão.**

• Ele quer instaurar **nova relação humana** baseada na justiça, que permita uma sociedade diferente. *Ele está inconformado com a situação e não pode suportar a injustiça.*

- *E para dizer que Deus está em sintonia com Jesus, o Evangelista utiliza imagens diversas, entre as quais*

• **O céu que se rasga:** está aberta a fronteira entre Deus e os homens, na pessoa de Jesus.

• **A voz que diz:** "Esse é meu filho muito amado..." - **Mostrando que Deus apoia a escolha de Jesus.**

- Aderindo a João, Jesus **mostra que discorda fundamentalmente de todos os que rejeitam João e seu batismo:** os zelotas, fariseus, essênios, saduceus e escribas.

• **ESTA É A PRIMEIRA DECISÃO POLÍTICO-RELIGIOSA DE JESUS. É "HISTÓRICA" - Não há como contestá-la.**

## SEGUNDA DECISÃO DE JESUS

- **Jesus não batizava como João.** Em vez disso, Ele resolreu **ajudar e servir as ovelhas perdidas** da casa de Israel.

- Jesus **não se sentiu chamado a salvar Israel levando todos ao Batismo** de penitência no Jordão, **mas decidiu que outra coisa era necessária** e tinha a ver com **pobres, pecadores e doentes** - as ovelhas perdidas da casa de Israel.

• O Evangelho fala em **cegos, coxos, leprosos, famintos, pecadores, miseráveis, prostitutas, coletores de impostos, perseguidos, cativos, os sobreacarregados, a ralé que não conhece a Lei, os últimos, as criancinhas, ... Um segmento bem definido e inconfundível da população.**

- **Faziam parte desse grupo** os que, por uma razão ou outra, haviam perdido ou estavam perdendo a dignidade humana, isto é não tinham o reconhecimento social e nem as necessidades básicas atendidas.
- **O extraordinário em Jesus** é que Ele era de classe média, mas se misturava socialmente com os últimos dos últimos e se identificava com eles. **Fazia-o por livre escolha**.
- **É fato histórico incontestável** que Jesus se misturava com os pecadores (aqueles que a sociedade da época reconhecia como pecadores e com eles não queria conviver).
  - Jesus não idealizou a pobreza. Sua preocupação era assegurar que ninguém passasse necessidade. Para isso,
    - lutou contra o sentimento exacerbado de posse, incentivou as pessoas a não se apegarem às riquezas e a distribuir os seus bens. Desejou uma comunidade mundial onde não houvesse nem ricos nem pobres.

## SER CRISTÃO HOJE

Com o que acabamos de dizer, ficou evidente que

- "Jesus optou por um Reino **de justiça** e um Reino **que privilegiasse todos os pobres** (os necessitados, os pecadores, os envergonhados socialmente, os doentes, as prostitutas, os cobradores de impostos, os ignorantes,...)." - **É fato histórico.**
  - **Todo grupo cristão** que não entre em conflito com o ambiente social penetrado dos princípios de injustiça, demonstra não estar vivendo a alternativa proposta por Jesus.
    - Toda **sociedade organizada de tal forma que alguns sofrem por causa de sua pobreza** e outros têm mais do que precisam, é parte do Reino de satanás.
- A UNANIMIDADE DOS EVANGELISTAS EM APRESENTAR JOÃO BATISTA como preparação ao ministério de Jesus nos mostra que
  - **A MELHOR PREPARAÇÃO PARA ACEITAR A MENSAGEM DE JESUS CONSISTE** em:
    - **Suscitar no povo o inconformismo e o desejo de mudança**.

Ser fiel a Jesus **é ser fiel à mudança**.

- Adquirir o **espírito crítico** que permita perceber a **injustiça** que impõe e a própria **cumplicidade** com ela.
- **Romper com a injustiça** e aceitar a mensagem de uma **sociedade alternativa**.

### Entretanto

A pressão social não deve ser para o cristão **motivo de angústia**, porque a **fé em Jesus Cristo tem necessariamente a faceta da Esperança**.

- O anúncio que João Batista faz do Libertador mostra que a **mudança** não só é desejável, **mas possível**.

- O que temos de mudar hoje? Por que? Como? Quem são os leprosos de hoje? Os famintos? Onde está o poder? Como o exercemos?

- Onde estão hoje os fariseus, saduceus, zelotas e essênios?
- Estamos nesses grupos ? Quando e quanto?
- Estamos no grupo de João Batista? Como e quanto?

• A mudança **não se refere apenas** às estruturas sociais.

- **É necessária também a mudança pessoal** que permita **nova relação humana**. **Pecar é escolher não ser plenamente humano**. (Tarefa para equipe: Em que consiste ser "humano"?)

Essa promoção humana vai acontecer

- **dentro da família** que é onde se inicia a **aprendizagem e a vivência concreta das relações justas e amorosas; da partilha, do perdão mútuo, etc.**

- **dentro da sociedade** onde as famílias vão se unir para, com criatividade e inteligência, **fazer triunfar uma sociedade alternativa onde todas as pessoas sejam reconhecidas e amadas**.

• Jesus disse: Eu vos deixo o Espírito Santo.

**Hoje, todos temos um intérprete dentro de nós e presente nas comunidades:** é o **Espírito Santo**.

- Segundo esse Espírito, vamos ler e meditar Jesus, individualmente e em comunidade (Equipes). E entrar de cabeça nesse processo dinâmico e permanente de mudança e de conversão. Acreditando na possibilidade de uma sociedade alternativa, como exige a Esperança.

### **Outra estruturação de sociedade é possível**

Entretanto, ela exige a entrega e a participação de todos.

- Datafolha ouviu 2830 brasileiros, no fim deste ano do Voluntariado. Desses, 83% acham que o trabalho voluntário é importante, mas, 73% deles nunca fizeram nada e outros 21 % não estão dispostos a participar.

### **NÃO HÁ OUTRA ALTERNATIVA PARA SER CRISTÃO HOJE.**

Seguir Jesus. **Seguir.** Não é possível seguir, sem conhecer. Conhecer e seguir se vai fazendo ao mesmo tempo. É um processo em evolução.

As equipes de base podem analisar e entender melhor, por exemplo:

- Em que **relações concretas** a injustiça é praticada? (não existe injustiça, mas existem relações injustas : relações pessoais, familiares, entre nações e grupos)
- Quais as tentações individuais e sociais contra o Reino de justiça?

Ser cristão é **ser livre como Jesus:** Através do Evangelho e Epístolas, descobrir :

- Jesus não é legalista e burla a lei em favor dos homens.
- Jesus muda o conceito de culto.
- Diante da ideologia oficial, Jesus suscita o espírito crítico.
- Jesus se rebela contra as marginalizações aceitas pelas sociedades de sua época - rompe barreiras que a sociedade impõe entre grupos humanos.
- Muda o conceito de pecado, porque estabelece uma nova relação Deus-Homem, que é a de Pai-Filho.
- Apresenta um Deus que é Amor.



# Decisão DESCONFORTÁVEL

**S**air do lugar conhecido... Remover entulhos atitudinais milenares. Questionar verdades cristalizadas. Abraçar as crises existenciais. Recomeçar sempre... Reconstruir caminhos. Romper com a mesmice previsível.

Tais situações nos colocam no espaço das decisões que, inevitavelmente, apresentam situações de desconforto. Tudo aquilo que sai do já conhecido causa medo, pois nos coloca diante de situações de atenção, removendo espaços ou horizontes do plano da ignorância, até o presente momento da decisão desconfortável. Contudo, é com ela que atravessamos as margens conhecidas da vida para o infinito oceano do desconhecido. Causará medo? Sim. Sentiremos desconforto? Cer-

tamente... Todavia, somente assim teremos a experiência do crescimento. Aquilo que podemos denominar de "maturação psíquica".

A saída do lugar conhecido será dolorosa, assim como remover crenças limitadoras. E questionar se aquilo que se apresenta como verdade por tantos ciclos implica em uma experiência significativa em nossas vidas. Todas as decisões que nos fazem sair da zona de conforto constituem situações de extremo risco, e que, ao mesmo tempo, nos abrem portas para novos caminhos.

É arriscado sair daquilo que já estamos acostumados. Entretanto, ao decidir fazê-lo, adentramos, o portal das oportunidades, ou o "tempo da

graça oportuna". Geramos com isso uma situação de crise. Crise ao já conhecido momento. E é com a crise que crescemos, pois é com o desconforto gerado que decidimos levantar e caminhar. É não aceitando a passividade que nos transformamos em sujeitos de nossa própria história.

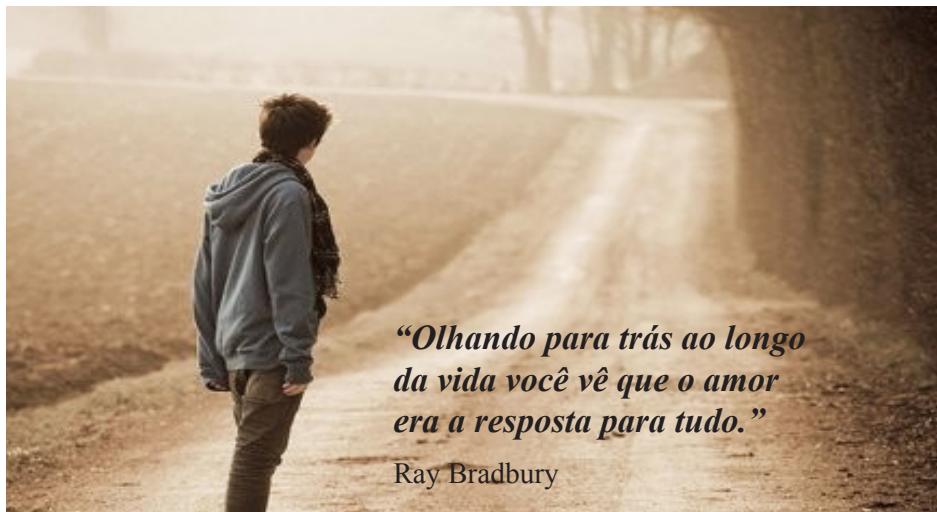
Que as luzes desta meditação nos encorajem ao movimento perene do desconforto, atitude ousada que só pode

ser alimentada pela coragem, na liberdade dos que ousam transcender as suas crenças limitadoras.

Nossa gratidão hoje e sempre. Na inspiração da luz! E na transpiração do amor!

Namastê!

*Jorge Leão – membro participante do Movimento Familiar Cristão, em São Luís, Maranhão.  
Em 01 de outubro de 2024.*

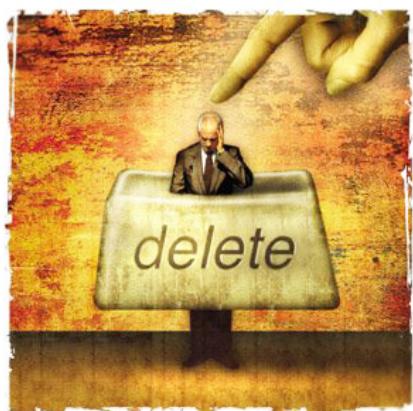


*“Olhando para trás ao longo  
da vida você vê que o amor  
era a resposta para tudo.”*

Ray Bradbury

*“Somos substituíveis  
no que fazemos, não  
no que somos.”*

Sabedoria dos Séculos



# O PROFETA

Khalil Gibran



**F**ala-nos do Amor. E ele levantou a cabeça e olhou para as pessoas, e o silêncio caiu sobre eles. E com uma voz poderosa ele disse:

Quando o amor vos chamar, segui-o, apesar do seu caminho ser duro e íngreme.

E quando suas asas vos envolverem, abraçai-o, apesar da espada escondida entre suas penas poder ferir-vos. E quando ele falar convosco, acreditai nele, apesar de sua voz poder esfacelar vossos sonhos como o vento norte a ruína o jardim.

Pois mesmo quando o amor vos coroa, ele vos crucifica. Mesmo sendo para o vosso crescimento, ele também vos poda.

Mesmo quando ele chega à vossa altura e acaricia vossos

ramos mais tenros que tremem ao sol, ele também desce até vossas raízes e abala a vossa ligação com a Terra.

Como feixes de milho, ele vos une a si próprio.

Ele vos ceifa para desnudar-vos.

Ele retira vossas espigas.

Ele vos mói até ficardes brancos.

Ele vos amassa até ficardes moldáveis;

E depois ele vos designa o seu fogo sagrado, para que vós vos torneis o pão sagrado do sagrado festim de Deus.

Todas estas coisas o amor fará convosco até que conheçais os segredos vossos corações, e, através deste conhecimento, vos torneios fragmentos do coração da Vida.

Mas se, por medo, buscardes apenas a paz do amor e o prazer do amor, é melhor que cubrais a vossa nudez e que passeis da eira do amor para o mundo sem estações, onde rireis, mas não todo o vosso riso, e chorareis, mas não todas as vossas lágrimas.

O amor não dá nada além de si mesmo e não toma nada além de si mesmo.

O amor não possui nem é possuído;

Pois o amor é suficiente ao amor.

Quando vós amais, não deveis dizer: "Deus está no meu coração", mas sim "Estou no coração de Deus".

E não pensai que podeis dirigir o curso do amor, pois o amor, se achar que mereceis, dirige o vosso curso.

O amor não tem outro desejo além de satisfazer a si mesmo.

Mas se vós amais e preci-

sais ter desejos, que sejam estes os vossos desejos: Derrer e ser como um riacho que corre e canta sua melodia para a noite.

Conhecer a dor do carinho demasiado.

Ser ferido pela vossa própria compreensão do amor;

E sangrar por vossa própria vontade e com alegria.

Acordar ao amanhecer com o coração leve e agradecer por mais um dia de amor;

Descansar ao meio-dia e meditar sobre o êxtase do amor;

Voltar para casa ao entardecer com gratidão;

Então dormir com uma prece ao bem amado em vosso coração e uma canção de louvor em vossos lábios.

*Fonte: "O Profeta", Khalil Gibran. Tradução de Bettina Becker. Porto Alegre: L&PM, 2006, p. 22 – 25.*

*"Através da espontaneidade  
nós nos reformulamos  
a nós mesmos."*

Viola Spolin  
( 1906 – 1994 )





# *Agendar a* VIDA

**A**bro uma página da minha agenda para delinear mais uma vez o território de minha liberdade e os dos meus deveres – que é onde ela começa a perder pé.

A fantasia não pede licença para desenrolar: logo vejo uma infinidade de mesas e escrivaninhas, cada uma com sua agenda, nela a floresta dos compromissos, mal soterrando alguma trilha estreita para andar e respirar. (Nas folhas desta minha atual querer abrindo entrelinhas para contemplar a árvore em flor diante de minha janela, ou pegar nos braços uma das crianças que povoam esta casa.)

Vejo também agendas quase vazias onde se procura melancolicamente algo para quebrar o sem-sentido da vida: Nenhuma visita, uma data de aniversário, nenhum afeto nomeado, nem ao menos um pagamento nesses dias

que parecem um deserto sem contornos.

Nem uma miragem ao longe?

Pessoalmente não vivo sem uma agenda, aquelas de bloco, ao lado do computador. Às vezes olhar a folhinha me dá alegria: um encontro bom, ou um dia inteiro só pra mim. Em outras folhas, o engarrafamento de garatujas (minha letra, horror das professoras desde os primeiros anos de escola) com mais compromissos do que meu fundamental desejo de liberdade quereria.

Agenda pode ser tormento e prisão. Mas pode ser liberdade, se a gente inventar brechas: em plena tarde da semana, caminhar na calçada; sentar ao sol na varanda do apartamento; deitar na grama do parque ou jardim, por menor que ele seja, e como criança, olhar as nuvens, interpretando suas formas: camelô, coelho, árvore ou anjo.

Ou: quinze minutos para se recostar para trás na cadeira (pode ser do escritório mesmo) e espiar o céu fora da janela; ir até a sala, esticar-se no sofá com as pernas sobre o braço do próprio, e ouvir música, ver televisão, ler, ler, ler... ou simplesmente não fazer nada.

O ócio é uma possibilidade infinita a ser explorada.

Não falo da inércia, do desânimo, do vazio melancólico. Jamais falarei de ficar de robe velho e pantufas (vi numa vitrine algumas com cara de cachorro e até orelhas!) pela casa até o meio da tarde.

Falo de viver.

“Parar, olhar, escutar”, dizia um aviso nos trilhos do trem quando havia trem entre minha cidade e Porto Alegre. A gente passava de carro sobre o trilho, e eu imaginava o horror de alguém infringir isso e se explodido pelo monstro de ferro e fumaça.

A vida há de rolar por cima da gente, reduzindo a poeiri-

nha inútil quem se esquecer de às vezes parar para pensar... mas sem se desmontar; olhar em torno ou para dentro: paisagens belas, ou áridas (sempre dá para plantar um capim) ou quem sabe coloridas (a alma pode brincar de esconde-esconde entre as folhas).

E escutar: a música do universo, o canto do sabiá (que tem começado às três da madrugada fria, atarantado neste clima estranho); a risada da criança no andar de cima; enfim, o chamado da vida, que nos convoca de mil formas: anda, sai do marasmo, viveeeeeeee!!

Que nossas agendas (também as interiores) nos permitam muitas vezes a plenitude do nada sorvido como um gole de champanha, celebrando tudo.

Sem culpa.

*Fonte de leitura. Pensar é transgredir. Lya Luft. 7ª. edição. Rio de Janeiro: Editora Record, 2004, p. 15 - 17.*



***“Quanto mais confortável você fica, menos movimento tende a fazer.”***

Matheus Macêdo: “Os quatro pilares da saúde”, p. 142.



# DOAÇÃO

**R**eb Schjnelke não tinha dinheiro para dar a um pedinte. Por isso foi até o armário de sua esposa, tirou um anel e deu-o ao pobre homem. Quando sua mulher retornou e percebeu o que tinha acontecido, começou a chorar. Reb Schjnelke explicou o que havia ocorrido, e então ela exigiu que ele corresse atrás do pedinte, uma vez que o anel valia mais de cinquenta talentos.

O rabino correu desenfreadamente e, ao conseguir alcançar o esmoleiro, disse: "Eu acabei de saber que este anel vale pelo menos cinquenta talentos. Não deixe que ninguém te engane, dando menos que seu valor".

*Fonte da leitura. Histórias para incendiar a alma. Otávio Leal.  
1ª. edição. São Paulo: Editora Alfabeto, 2008, p. 146.*



*"Ao descuidar do terreno pedregoso onde pretende levantar uma construção, o mato tomará conta."*

Valdemir Barbosa: "O Amor é a Cura", p. 119.

# VIVENCIANDO VALORES



**V**ocê gera mais conteúdos agregadores para si e para o outro, à medida que gera valores significativos dentro de você por meio de uma vivência quotidiana destes mesmos valores.

Um exemplo: se você preconiza um estilo de vida saudável, tal assertiva somente adentra no domínio terapêutico, se a experiência de uma vida saudável já faz parte de sua rotina, mesmo que de forma gradativa e processual, registrando um sinal sistêmico de que algo muito valioso, precioso, significativo, importante, que é a sua saúde, está sendo afetada por esta ação consciente do autocuidado.

Desse modo, o valor de algo obtém o significado de uma experiência profunda e transformadora, realizando um processo diário de abundante transmutação interior. Faz todo o sentido para um alpinista realizar a subida da montanha, assim como para um atleta o treinamento. Vislumbrar o aperfeiçoamento implica em saborear a experiência daquilo que você se propõe a alcançar.

É pela experiência que alcançamos as transformações profundas em nossa jornada existencial.

Quando a palavra passa pela presença da vivência, surge a coerência.

Assim, não é suficiente o arquivo retido da informação na mente. É possível acumular informação sem gerar conhecimento. O conhecimento, por sua vez, implica a experiência daquilo que foi retido na mente, na vivência cotidiana. Por isso, o conhecimento é libertador.

O que opera a transformação é o grau de interioridade que você será capaz de dar ao que considera valioso...

Você influencia pessoas à medida que a lição aprendida passa a compor um plano de ação em sua rotina diária.

A nossa gratidão por esta oportunidade de partilha.

Inspiremos Luz! Transpiremos Amor!

Namastê!

Jorge Leão – Em 02 de outubro de 2024



## O galo que cantava para fazer o sol nascer

**E**ra Uma Vez um galo que acordava bem cedo todas as manhãs e dizia para a bicharada do galinheiro:

- Vou cantar para fazer o Sol nascer...

Ato contínuo, subia até o alto do telhado, estufava o peito, olhava para o nascente e ordenava, definitivo:

- Có-có-ri-có-có...

E ficava esperando.

Dali a pouco a bola vermelha começava a aparecer, até que se mostrava toda, acima das montanhas, iluminando tudo.

O galo se voltava, orgulhoso, para os bichos e dizia:

- Eu não falei?

E todos ficavam biqui/abertos e respeitosos ante poder

tão extraordinário conferido ao galo: cantar para fazer o sol nascer.

Ninguém duvidava. Tinha sido sempre assim. Também o galo-pai cantara para fazer o sol nascer, e o galo-avô.

Tal poder extraordinário provocava as mais variadas reações.

Primeiro, os próprios galos não estavam de acordo. E Isto porque não havia um galo só. Quando a cantoria começava, de madrugada, ela ia se repetindo pelos vales e montanhas. Em cada galinheiro havia um galo que pensava a mesma coisa e julgava todos os outros uns impostores invejosos. Além do que não havia acordo sobre a partitura certa para fazer o sol nascer. Cada um dizia que a única verdadeira era sua

- todas as outras sendo falsificações e heresias. Em cada galinheiro imperava o terror. Os galos jovens tinham de aprender a cantar do jeitinho do galo velho, e se houvesse algum que desafinasse ou trocasse bemóis por sustenidos, era imediatamente punido. Por vezes, a punição era um ano de proibição de cantar. Sendo mais grave o desafino, ameaçava-se com o caldeirão de canja do fazendeiro, fervendo sobre o fogão de lenha.

- Menino, ou você cocorica direito, como deve, ou o denúncio ao fazendeiro...

A ameaça era suficiente para fazer tremer e obedecer os mais rebeldes. Quando, pela manhã, não mais se ouvia o cantar de algum galo ao longe, o dono do terreiro observava, contente:

- Com certeza virou canja. Bem feito. Quem mandou cantar diferente?

Depois, havia grande ansiedade entre os moradores do galinheiro. E se galo ficasse rouco? E se se esquecesse da partitura?

Quem cantaria para fazer o Sol nascer? O dia não amanheceria. E por causa disso cuidavam do galo com o maior cuidado. Ele, sabendo disso, sempre ameaçava a bicharada, para ser mais bem tratado ainda.

- Olha que eu enrouqueço!, dizia.

E todos se punham a correr, para satisfazer as suas vontades.

O galo, por sua vez, tinha enormes oscilações emocionais. Pela manhã, depois de o sol nascer, sentiu-se como um deus, onipotente e admirado. E não era para menos. Mas à noite vinham a depressão e a ansiedade.

- Não posso perder a hora, ele dizia. Se eu não cantar, o sol não vai nascer. E não conseguia dormir um sono tranquilo. Isto, na verdade, acontece com todas as pessoas que se acham poderosas assim. Paire sempre sobre elas a ameaça de fim do mundo.

Aconteceu, como era inevitável, que certa madrugada o galo perdeu a hora. Não cantou para fazer o Sol nascer.

E o Sol nasceu sem o seu canto.

O galo acordou com o rebuliço no galinheiro. Todos falavam ao mesmo tempo.

- O sol nasceu sem o galo...  
O sol nasceu sem o galo...

O pobre galo não podia acreditar naquilo que os seus olhos viam: a enorme bola vermelha, lá no alto da montanha. Como era possível? Teve um ataque de depressão ao descobrir que o seu canto

não era tão poderoso como sempre pensara. E a vergonha era muita.

Os bichos, por seu lado, ficaram felicíssimos. Descobriram que não precisavam do galo para que o sol nascesse. O sol nascia de qualquer forma, com galo ou sem galo.

Passou-se muito tempo sem que se ouvisse o cantar do galo, de deprimido e humilhado que ele estava. O que era uma pena: porque é tão bonito. Canto de galo e sol nascente combinam tanto. Parece que nasceram um para o outro.

Até que, numa bela manhã, o galinheiro foi desper-

tado de novo com o canto do galo. Lá estava ele, como sempre, no alto do telhado, peito estufado.

- Está cantando para fazer o Sol nascer?, perguntou o peru, em meio a uma gargalhada.

- Não, ele respondeu. Antes, quando eu cantava para fazer o sol nascer, eu era doido varrido. Mas agora eu canto porque o Sol vai nascer. O canto é o mesmo. E eu virei poeta.

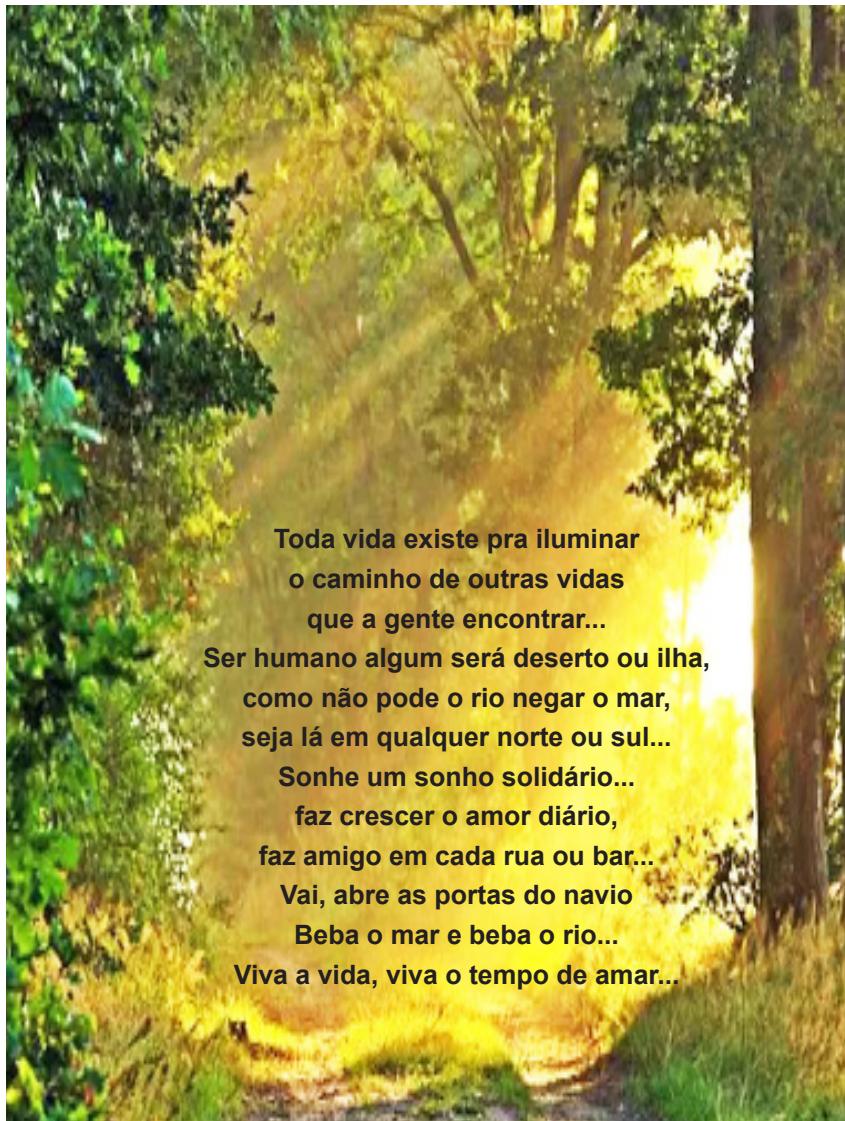
*Fonte da Leitura: Histórias de Bichos. Rubem Alves.  
14ª. ed. São Paulo: Edições Loyola, 2006, p. 22 – 25.*

### *Para Refletir*



*“Cada leito trilhado é uma razão a mais para desafiar a imaginação, como um novo leque de possibilidades abertas, que, se não conduz a linha a ser traçada, ao menos lhe ilumina o fundo.”*

Leo Wolfgang Maar  
“O que é Política”, p. 27 – 28.



Milton Nascimento,  
na canção "Filho", do álbum "Anima", de 1982.

# HOMO LUDENS

**E**m algum momento da vida a gente deixa de brincar e isso não é muito bom para a nossa saúde. A brincadeira está no cerne dos padrões de movimento mais interessantes dos seres humanos. Afinal, nós somos os Homo sapiens sapiens, o hominídeo que tem o conhecimento. A palavra sapiens vem de “que sabe”. Mas há pesquisadores, com destaque para o Johan Huizinga, famoso linguista e historiador holandês, defendem que a gente deveria ser chamado de Homo ludens, o homem “que brinca”.

Os seres humanos levaram a brincadeira para outro nível: temos brincadeiras rápidas, lentas, estratégicas, de sorte, de condicionamento físico. Somos tão fanáticos por brincadeiras que as pessoas mais bem pagas da socieda-

de humana normalmente são jogadores – os manipuladores de bolinha – de futebol, de basquete, de beisebol, de tênis, de vôlei e assim por diante. Regras diferentes para manipular bolas maiores ou menores, com instrumentos ou com nossos membros, E a gente ama assistir a esse pessoal e os remunerar com quantidades insanas de dinheiro para nos surpreenderem nesse processo de brincadeira. Os seres humanos adoram formas diferentes de se expressar fisicamente e de efetivamente interagir com os outros de maneiras interessantes, fisicamente e, ao mesmo tempo, “de mentirinha”. Reverenciamos atores, cantores, dançarinos. Eles mexem com nosso imaginário e com nossas emoções. Quer mais ludens do que isso?



Por exemplo, se tiver uma bolinha em casa, pegue-a. Se você reservar cinco minutos para não fazer mais nada, vai perceber como é natural começar a brincar com ela. Eu costumo fazer isso em alguns cursos presenciais, e é mágico. Não preciso falar nada. Entrego bolinhas de tênis nas mãos das pessoas e num piscar de olhos o pessoal está quicando as bolinhas, jogando contra a parede, inventando jogos... Se tem filhos, então faça isso com eles. Se você colocar três bolinhas e falar: "Vamos criar um jogo?", eles na hora já começam a brincar de formas criativas e interessantes. Mas deixe a imaginação correr livre. Cuidado para não limitar as possibilidades dizendo algo como: "Você só pode jogar futebol". Crie jogos na hora com as crianças ou com outras pessoas que toparem esse experimento.

Nós, os adultos, somos os primeiros a limitar a capacidade de expressão e de mobilidade das crianças, que são os seres humanos mais flexíveis e mais criativos que existem, mas que infelizmente são educadas e treinadas por adultos inflexíveis e cheios de regras que exercem um papel de cuidado e autoridade sobre elas. Você também era assim quando criança, mas quantas vezes ouviu "não corra", "não pule", "não se mexa", "não toque em nada" e outras variações?

O adulto que não sabe se mexer é responsável por educar fisicamente uma criança que só sabe se mexer livre e plenamente. Quantas vezes já fui à casa de amigos que tinham um sofá branco enorme na sala. A cena comum é a seguinte: entra na sala uma criança que vem chegando do parquinho. Ela se aproxima com agilidade do sofá até que um adulto a interrompe com algo como "não encoste no sofá branco!" ou "cuidado para não sujar o sofá e as paredes". Assim, a gente vai criando limitações de expressão e retrações físicas nas crianças. Se você é uma criança e está brincando, vai se sujar. Faz parte de ser criança mesmo. Então compre um sofá preto e deixe as crianças sujarem as paredes. Seus filhos são certamente mais importantes que um sofá ou uma demão de tinta. Se quiser simplificar, não tenha sofá e pronto.

Esta é outra lição importante sobre movimento também: quando você tem espaço, você o habita, o pesquisa, brinca e interage com ele de maneiras interessantes. Hoje em dia, estamos limitando as crianças de forma preocupante. Você coloca a criança na frente de uma telinha para ela ficar quieta, em um apartamento pequeno - e ela pode ir ao parque, ou ao shopping,



uma vez por semana. Mas lá também não pode correr e tem que se comportar, ou você fica estressado. Imagine o efeito que uma geração de adultos estressados e ansiosos pode ter na saúde física e mental da próxima geração.

Na maioria das vezes, em vez de dar uma telinha, é melhor dar para uma criança uma bolinha ou outro estímulo para o movimento. Nada contra as telas na medida certa, mas a falta de movimento pode deixar a criança com muita energia acumulada, agressividade, desconcentração, entre outros problemas. E você corre o risco de levá-la ao médico e sair com um diagnóstico de hiperatividade e uma prescrição de ritalina. Talvez isso tenha

acontecido com você, ou melhor, com a criança que você já foi, que não aprendeu a se movimentar, que deixou de brincar, que ficou com muita energia acumulada e estresse. Você acabou sendo diagnosticado e medicado. Meu convite aqui é para a gente ajustar isso. Não podemos voltar no tempo, mas podemos usar o que temos para melhorar. E talvez ainda esteja em tempo de fazer isso pelos seus filhos, criando um ambiente propício para que eles se desenvolvam física e mentalmente de forma ampla e integrada.

*Fonte da leitura: Os 4 pilares da saúde. Matheus Macedo. São Paulo: Planeta do Brasil, 2023, p. 151 - 153.*

### *Para Refletir*



*“Se quiser ir rápido,  
vá sozinho.  
Se quiser ir longe,  
vá em grupo.”*

Provérbio africano



# Pensar é transgredir

**N**ão lembro em que momento percebi que viver deveria ser uma permanente reinvenção de nós mesmos – para não morrermos soterrados na poeira da banalidade, embora pareça que ainda estamos vivos.

Mas comprehendi num lampejo: então é isso, então é assim. Apesar dos medos, convém não ser demais fútil nem demais acomodada. Algumas vezes é preciso pegar o touro pelos chifres, mergulhar para depois ver o que acontece: porque a vida não tem de ser sorvida como uma taça que se esvazia, mas como o jarro que se renova a cada gole bebido.

Para reinventar-se é preciso pensar: isso aprendi muito cedo.

Apalpar, no nevoeiro de quem somos, algo que pareça uma essência: isso, mais ou menos, sou eu. Isso é o que eu queria ser, acredito ser, quero

me tornar ou já fui. Muita inquietação por baixo das águas do cotidiano. Mais cômodo seria ficar com o travesseiro sobre a cabeça e adotar o lema reconfortante: “Parar pra pensar, nem pensar!”

O problema é que quando menos se espera ele chega, o sorrateiro pensamento que nos faz parar. Pode ser no meio do shopping, no trânsito, na frente da tevê ou do computador. Simplesmente escovando os dentes. Ou na hora da droga, do sexo sem afeto, do desafeto, do rancor, da lamúria, da hesitação e da resignação.

Sem ter programado a gente pára pra pensar.

Pode ser um susto: como espiar de um berçário confortável para um corredor com mil possibilidades. Cada porta, uma escolha. Muitas vão se abrir para um nada ou para algum absurdo. Outras, para

um jardim de promessas. Alguna, para a noite além da cerca. Hora de tirar os disfarces, aposentar as máscaras e reavaliar: reavaliar -se.

Pensar pede audácia, pois refletir é transgredir a ordem do superficial que nos pressiona tanto.

Somos demasiado frívolos: buscamos o atordoamento das mil distrações, corremos de um lado a outro achando que somos grandes cumpri-dores de tarefas. Quando o primeiro deveria ser de vez em quando parar e analisar: quem a gente é, o que fazemos com a nossa vida, o tempo, os amores. E com as obri-gações também, é claro, pois não temos sempre cinco anos de idade, quando a prioridade absoluta é dormir abraçado no urso de pelúcia e prosseguir, no sono, o sonho que afinal nessa idade ainda é a vida.

Mas pensar não é apenas a ameaça de enfrentar a alma no espelho: é sair para as va-randas de si mesmo e olhar em torno e, quem sabe finalmente respirar.

Compreender: somos in-quilinos de algo bem maior do que o nosso pequeno segredo individual. É o poderoso ciclo da existência. Nele todos os desastres e toda a beleza têm significado como fases de um processo.

Se nos escondermos num canto abafando nossos ques-tionamentos, não escutare-mos o rumor do vento nas árvores do mundo. Nem com-preenderemos que o prato das inevitáveis perdas pode pesar menos do que o dos possíveis ganhos.

Os ganhos ou os danos dependem da perspectiva e possibilidade de quem vai tecendo a sua história. O mun-do em si não tem sentido sem o nosso olhar que lhe atribui identidade, sem o nosso pen-samento que lhe confere algu-ma ordem.

Viver, como talvez morrer, é recriar-se: a vida não está aí apenas para ser suportada nem vivida, mas elaborada. Eventualmente reprograma-da. Conscientemente execu-tada. Muitas vezes, ousada.

Parece fácil: “escrever a respeito das coisas é fácil”, já me disseram. Eu sei. Mas não é preciso realizar nada de es-petacular, nem desejar nada excepcional. Não é preciso nem mesmo ser brilhante, im-portante, admirado.

Para viver de verdade, pensando e repensando a existênci-a, para que ela valha a pena, é preciso ser amado; e amar; e amar-se. Ter es-pe-rança; qualquer esperança.

Questionar o que nos é im-posto sem rebeldias insensa-

tas, mas sem demasiada sensatez. Saborear o bom, mas aqui e ali enfrentar o ruim. Suportar sem se submeter, aceitar sem se humilhar, entregarse sem renunciar a si mesmo e à possível dignidade.

Sonhar, porque se desistimos disso apaga-se a última claridade e nada mais valerá a pena. Escapar, na liberdade do pensamento, desse espí-

rito de manada que trabalha obstinadamente para nos enquadurar, seja lá no que for.

E que o mínimo que a gente faça seja, a cada momento, o melhor que afinal se conseguiu fazer.

*Fonte de leitura. Pensar é transgredir. Lya Luft. 7ª. edição. Rio de Janeiro: Editora Record, 2004, p. 21 - 23.*

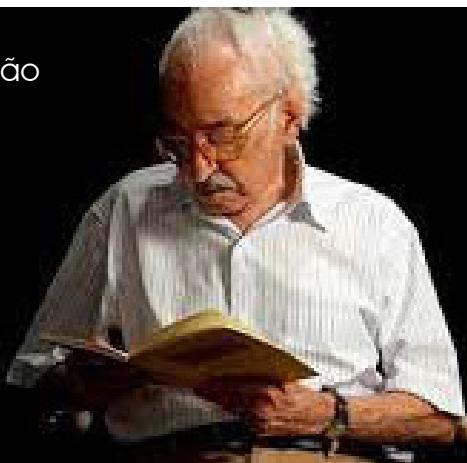


*“Expressamos nossas emoções através das relações. Relações traumatizantes / repressoras não permitem a expressividade de nossas emoções. Relações que curam, por sua vez, permitem a expressividade de nossas emoções.”*

Alexandre Gnatalli

“Tenho o privilégio de não saber quase tudo.  
E isso explica o resto.”

Manoel de Barros:  
“Menino do Mato”, p. 73.



# INSTRUMENTOS DA PAZ



Vivemos em um momento de grave turbulência global. A humanidade continua a insistir na violência como via imediata da resolução de seus conflitos.

A passagem do tempo histórico evidência que a guerra sempre foi incapaz de superar os entraves atitudinais do modo de ser estrutural, marcante, sobretudo, nos últimos séculos deste processo evolutivo da humanidade.

O espírito da força jamais conduzirá à Paz, pois não é de sua natureza duas energias motoras fundamentais: a cooperação e o respeito à individualidade de cada ser.

São Francisco de Assis durante a sua passagem pelo planeta, no século XIII, encarnou uma escolha profunda para sua vida: alimentar a força do espírito, como sinal

inconteste da Presença amorosa do Sopro de Vida em cada ser, e entre os seres, humanos e não humanos.

Depois de passar por uma profunda crise de valores, Francisco resolve sair de casa, abandonando sua imagem, consolidada socialmente pela riqueza material de seu pai, Pedro Bernardone. Não foi nada fácil abandonar a persona do jovem rico e abraçar radicalmente um estilo de vida onde o desapego e a amorosidade incondicional a tudo o que manifesta a Presença do Sopro de Vida seriam os alicerces fundamentais para a reconstrução do seu mundo interior.

Após a sua conversão, Francisco retornou ao mundo, agora reconfigurado pelo coração. Por isso, ele se permitiu viver a Paz a partir de uma transformação espiritual profunda.

Após este movimento de mergulho ao coração da Vida (que está dentro de cada ser vivente), Francisco pôde contemplar esta experiência de acolhimento com todo o ser vivente, humanos e não humanos.

Ele passou a tocar o coração do mundo por meio da força do espírito. Foi assim que se apresentou como um veículo da Paz encarnada nas vicissitudes da existência. O coração de Francisco foi inundado pelo carisma da compaixão, da fraternura e da leveza no toque. As suas palavras eram extensão da Paz que fez morada definitiva em seu coração renovado.

Em nosso mundo, assim como nos atesta a biografia do jovem peregrino de Assis, só teremos solução definitiva para a superação da guerra, da intolerância, das agressões à Mãe Terra pela busca desen-

freada de lucro, se mergulhamos profundamente em uma metamorfose atitudinal, que impactará as relações pessoais, locais e globais, de maneira decisiva.

Vislumbrar o Sol e chamá-lo “irmão”. Sentir o vento e acolhê-lo como irmão. Abraçar a árvore e sentir a energia da Terra fluindo por nosso corpo. Acolher a finitude como uma porta amorosa aos campos floridos de uma “Terra sem males”...

Que sejamos, hoje e sempre, inspirados pelos gestos, palavras e canções do peregrino de Assis, instrumentos da Paz no mundo.

Paz e Bem!

*Jorge Leão – membro participante do Movimento Familiar Cristão, em São Luís, Maranhão.*

*Em 04 de outubro de 2024.*



# AS “NOVIDADES” DE JESUS

Deonira L. Viganó La Rosa

Terapeuta de Casal e Família. Mestre em Psicologia



**F**iéis aos “sinais dos tempos” (Lc12,54; LG,4), os grupos cristãos, EM ESPECIAL OS MFECISTAS, buscam uma constante atualização de seus carismas. Propõem-se a “trabalhar com a família, na construção do Reino de Deus”. Nessa tarefa, procuram responder a um sem número de interrogantes, dentre as quais: Que se entende por família hoje; os grandes desafios da bioética, no século 21; a comunicação eletrônica; a provocante questão do Reino aqui e agora; etc.

A compreensão e a prática da espiritualidade no contexto do Reino também se constituem em um desafio para os cristãos. A espiritualidade, entendida como o seguimento de Jesus, exige uma especial leitura de sua mensagem. “Seguir Jesus” requer viver, anunciar e denunciar, em formato atualizado, o que Ele viveu, anunciou e denunciou no seu tempo.

Como qualquer governo de hoje ou de outrora, Jesus trouxe ao mundo um programa para o Reinado de Deus.

Que “novidades” ou que “novos enfoques” apresentou Jesus em seu programa do Reino?

## 1 – JESUS FEZ COM O POVO UMA NOVA ALIANÇA

Jesus é o protagonista de uma nova aliança entre Deus e o povo. Seguindo o mesmo rito do Antigo Testamento, onde a aliança era selada pelo sangue das vítimas, Jesus interpreta a sua morte e o seu sangue como “nova aliança” (Hb 8,13). “Isto é o meu sangue, o sangue da Aliança que será derramado por muitos” (Mc 14,24). “Ao falar de nova aliança, tornou velha a primeira. Ora, o que se torna antigo e envelhece está prestes a desaparecer” (Hb 8,13).

Com a chegada do Messias, caduca a Antiga Aliança (2 Cor3,14) - a Lei (Rm

10,4) – verdadeiro obstáculo à unidade do gênero humano (Ef 2,14-16). Permanece a lei do Espírito (1 Cor12,13; Rm 8,9), que é a perfeição da lei.

## 2 – JESUS DÁ UM NOVO ENFOQUE AO AMOR

A lei do amor já vem prescrita no AT : "Amarás ao Senhor teu Deus de todo o coração e de toda a tua alma e de todo o teu entendimento" (Dt 6,5); "Amarás o teu próximo como a ti mesmo" (Lv 19,18).

Entretanto, o preceito do amor se torna "novo" em Jesus pela perfeição que Ele o faz atingir. Jesus introduz elementos novos, como:

- Amar aos inimigos e fazer como faz seu Pai: "Ouvistes que foi dito: Amarás ao teu próximo e odiarás o teu inimigo. Eu porém vos digo : Amai aos vossos inimigos e orai pelos que vos perseguem; desse modo vos tornareis filhos de vosso Pai que está nos céus, porque ele faz nascer o sol igualmente sobre maus e bons e cair a chuva sobre justos e injustos" (Mt 5,43-45).

- Amar ao próximo como Ele nos amou: "Dou-vos um mandamento novo: Como eu vos amei, amai-vos também uns aos outros" (Jo 13,34-35).

- Amar ao próximo para conhecer a Deus: "Todo aquele que ama conhece a Deus e nasceu de Deus. Aquele

que não ama não conhece a Deus, porque Deus é Amor" (Jo 4,7b.8).

- Amar ao próximo para ser reconhecido como seguidor de Cristo: "Nisto reconhecerão todos que sois meus discípulos, se tiverdes amor uns pelos outros" (Jo 13,35).

- Amar com obras : "Se alguém, possuindo os bens deste mundo, vê o seu irmão na necessidade e lhe fecha o coração, como permanecerá nele o amor de Deus ? Filhinhos, não amemos com palavras, nem com a língua, mas com ações e em verdade" (Jo 3, 17-18).

- Amar ao próximo é amar a Jesus : "Ao que lhes responderá o Rei: Em verdade vos digo, cada vez que o fizestes a um desses meus irmãos mais pequeninos, a mim o fizeste" (Mt 25,40).

E quando apareceu a Paulo que perseguia os cristãos, disse-lhe: "Saulo, Saulo, por que me persegues ? ..

- Amar ao próximo com as obras significa cumprir toda a Lei e os profetas (Mt 7,12)

O cristão não mais tem a possibilidade de amar a Deus, fora do amor ao próximo.

## DESAPEGO

Era uma vez dois filhos de um rei muito poderoso da Índia que, por ocasião da morte

do pai, se juntaram para fazer a partilha dos bens, cada qual ficando com metade do reino. Para a surpresa dos dois, viram que o pai, o falecido rei, havia deixado uma caixinha de presente para cada filho.

Em uma delas, havia um anel cravejado de esmeraldas, a coisa mais rica do planeta, que valia mais do que o reinado inteiro. Na outra, porém, havia um anel de prata comum, sem nada demais. Então, como o filho mais velho, de acordo com as leis, tinha direito de preferência, ele olhou para o mais novo e falou: "Desculpe, mas o anel aqui da esmeralda gigante, cheio de rubis e diamantes, é meu" e voltou para o seu reino. Sem opção, o filho mais novo ficou com um anel de prata e foi para o dele também.

O filho mais novo sabia que o pai, por não ser um homem justo, não deixaria um anel incrível para um filho e um sem valor para o outro. Se o pai lhe havia deixado um anel de prata, havia de ter um motivo. Neste momento, ele pegou o anel, o inspecionou bem e viu que havia uma palavra escrita nele, uma palavra que é a mesma em sânscrito e páli, a língua da época de Buda: anicca (em sânscrito, seria anitya), que significa transitóriedade. Foi aí que o príncipe entendeu que aquela era a última lição do pai para ele. Esse era o Presente de verdade do

pai. O que ele queria lhe dizer sobre essa história é que não só a vida, como também a natureza da maioria das coisas é transitória, impermanente.

Ele voltou para o seu reino e no verão, no alto da seca, quando a plantação estava bastante escassa, não havia comida para ninguém e a população toda estava passando necessidade, ele olhava para o anel e dizia: anicca. Isso também vai passar. Quando chegava à época de colheita, porém, era uma abundância tremenda, com todos felizes e cantando. E ele pensava.: maravilhoso, está todo mundo feliz. Anicca. Isso também vai passar. Quando estava tudo bem, ele aproveitava o que estava bom, sabendo que aquilo ia passar. No entanto, quando estava tudo mal, ele sofria porque estava tudo ruim, mas também sabia que ia passar.

Décadas depois, os irmãos se reencontraram. Aquele que havia pegado o anel mais valioso, para a surpresa do irmão mais novo, estava muito mal de vida. Foi então que este perguntou para aquele: "O que houve? Você está péssimo. Aconteceu alguma coisa nessa última década? Logo você, que recebeu o anel mais valioso do reinado...". O irmão mais velho explicou que, no primeiro ano, houve uma seca tremenda, igual à do reinado do irmão e, por conta de seu sofrimento

ser muito grande, acabou vendendo dois rubis do anel para dar dinheiro para as pessoas comprarem comida.

No entanto, quando entrou a estação boa e teve colheita para todo mundo, ele também ficou nervoso, porque se lembrou da colheita ruim, da seca e tal, e pensou que em pouco tempo ia ter outra estação ruim. Então, gastou mais um diamante do anel para poder coletar uma parte da colheita e guardar para quem sabe, no futuro, usá-la, mas não foi o suficiente. No ano seguinte, teve uma seca ruim novamente e ele gastou mais um rubi do anel. E assim, a cada ano, ele ia ficando cada vez mais ansioso com as mudanças das estações, com medo de que algo daria errado.

O filho mais velho, por sua vez, estava muito surpreso de o irmão estar tão bem de vida, com o reinado prosperando e as pessoas felizes. Como isso aconteceu se quem possuía o

anel milionário era ele? Como o irmão mais novo havia sobrevivido a todas essas calamidades com menos dinheiro e, por fim, acabou ficando melhor? E o mais novo respondeu: "Eu estou bem porque a lição do rei, nosso pai, foi anicca. Então na hora que ficou tudo mal, em vez de eu me desesperar, eu pensei: isso vai passar alguma hora. É ruim, mas daqui a pouco passa. E eu promovia a união do meu povo e mostrava que tudo aquilo ficaria bem se nos apoiássemos. Quando estava tudo bem, eu não ficava angustiado, nervoso, porque sabia que estava tudo bem naquele momento, mas que aquilo também passaria. Eu simplesmente aproveitava e mostrava para o meu povo que precisávamos agradecer as bênçãos momentâneas, mas sem apego, porque tudo aquilo era transitório.

*Conto budista, extraído do livro "Os Quatro Pilares da Saúde", de Matheus Macêdo, p. 202 – 204.*



*“Nossas energias são elaborações  
de nossas singularidades.”*

Sérgio Felipe de Oliveira



## REABASTECENDO O ESPÍRITO

O alimento necessário para o cultivo do espírito é constituído das luzes do Autoconhecimento.

O recomeço de um novo dia, de paz e amorosidade, inicia com a prática do autoconhecer-se, para desse modo expandir luz e compaixão a todo ser vivente. Vamos, nesta prática, acolher a respiração terapêutica.

Na contagem crescente de um a dez, inspirando e expirando o ar.

No um, eu inspiro gratidão; no dois, eu transpiro compaixão. No três, eu inspiro serenidade; no quatro, eu transpiro confiança; no cinco, eu

inspiro vitalidade; no seis, eu transpiro coragem; no sete, eu inspiro leveza; no oito, eu transpiro desapego; no nove, eu inspiro, paz; no dez, eu transpiro, equilíbrio.

Em cada palavra, uma imersão terapêutica de cura. A cura é compreendida como movimento diário de autoconhecimento e disposição para as potencialidades renovadoras que estão contidas em nossa memória celular.

Vivemos na gratidão, ela nos renova e impulsiona para gestos compassivos. Sintonizemos a serenidade, ela nos impulsiona para a atitude da confiança. Inspiremos vitali-

dade, tal frequência nos conduz para coragem (agir escutando o coração)... Acolhamos a leveza, que nos encaminha para o desapego. Convidemos para fazer morada conosco a Paz, ela nos abastece para a busca do equilíbrio.

Em cada vibração, um potencial de cura é vitalizado. Quando acolhemos este diário movimento, estamos reabastecendo o espírito pela energia terapêutica do fluido cósmico universal, que cos-

tumamos denominar de “Sopro de Vida”.

Reabastecendo o espírito, agradecendo por esta partilha de luz.

Inspiremos Luz!

Transpiremos Amor!

Namastê!

*Jorge Leão – Membro do Movimento Familiar Cristão, em São Luís, Maranhão.*

*Em 10 de outubro de 2024*

### *Para Refletir*



*“O pensamento se manifesta como a palavra. A palavra se manifesta como o ato. O ato se desenvolve em hábito e o hábito se consolida em caráter. Assim, observa o pensamento e seus caminhos com cuidado e deixa-o brotar do amor nascido do respeito para com os seres todos.”*

Tradição Budista

# O menino e o Arco-íris



Era uma vez um menino curioso e entediado. Começou assustando-se com as cadeiras, as mesas e os demais objetos domésticos. Apalpava-os, mordia-os e jogava-os no chão: esperava, certamente uma resposta que os objetos não lhe davam. Descobriu alguns objetos mais interessantes que os sapatos: os copos – estes, quando atirados no chão, quebravam-se. Já era alguma coisa, pelo menos, não permaneciam os mesmos depois da ação. Mas logo o menino (que era profundamente entediado) cansou-se dos copos: no fim de tudo, era vidro e só vidro.

Mais tarde pôde passar para o quintal e descobriu as galinhas e as plantas. Já eram mais interessantes, sobretudo as galinhas, que falavam uma língua incompreensível e bicavam a terra. Conheceu o Peru, a galinha-d'Angola e o pavão. Mas logo se acostumou a todos eles, e continuou

entediado como sempre.

Não pensava, não indagava com palavras, mas explorava sem cessar a realidade. Quando pôde sair à rua, teve novas esperanças: um dia escapou e percorreu o maior espaço possível, ruas, praças, largos onde meninos jogavam futebol, viu igrejas, automóveis e um trator que modificava um terreno. Perdeu-se. Fugiu outra vez para ver o trator trabalhando. Mas eis que o trabalho do trator deu na banalidade: canteiros para flores convencionais, um coreto etc. E o menino cansou-se da rua, voltou para o seu quintal.

Começou a cavar. Estava certo de que encontraria, ali, alguma coisa surpreendente. Cavou, cavou: achou uma rodelha de metal, correu com ela para limpá-la e se decepcionou – era um níquel de trezentos réis. Saiu de casa para cavar num terreno baldio e lá não encontrou nada mais que um caco azul de

vidro de leite de magnésia. Acreditou, de início, tratar-se de fragmento de osso de algum animal estranho: osso de anjo? Não era.

O tédio levou o menino aos jogos de azar, aos banhos de mar e às viagens para a outra margem do rio. A margem de lá era igual à de cá. O menino cresceu e, no amor, como no cinema, no comércio, como na bebida, não encontrou o que procurava. Um dia, passando por um córrego, viu que as águas eram coloridas. Des-

ceu pela margem, examinou: eram coloridas!

Desde então, todos os dias dava um jeito de ir ver as cores do córrego. Mas quando alguém lhe disse que o colorido das águas provinha de uma lavanderia próxima, começou a gritar que não, que as águas vinham do arco-íris. Foi recolhido ao manicômio. E daí?

*Fonte: O menino e o arco-íris, Ferreira Gullar. São Paulo: Editora Ática, Coleção Para Gostar de Ler, p. 11 – 12.*



*“Todos os dias há um sol novo.”*

Heráclito, fragmento 6.

# A IMPORTÂNCIA DE NOSSAS ESCOLHAS...

**Q**ual a importância de uma escolha? Quantas vezes escolhemos nossos caminhos sem nos darmos conta do impacto que uma simples escolha pode representar em nossa vida? Quantas vezes, no impulso de resolver algo que nos inquieta, tomamos uma decisão sem pensar nas consequências?

Cada uma das escolhas que fazemos, até mesmo aquelas que parecem não ter importância, gera consequências que nos acompanham por toda a existência. Por isso, é fundamental que cada esco-

lha seja feita conscientemente, porque ela definirá nosso futuro.

Estou falando de todas as escolhas que você faz. Estou falando de todas aquelas decisões que tomamos no dia a dia, as pequenas e as grandes, as simples e as complexas, aquelas nas quais pensamos muito antes de tomar e aquelas que tomamos sem pensar. Da escolha da carreira à da roupa que usaremos. Da escolha daquele que será seu marido ou sua esposa, à do bairro onde morar depois do casamento.



Geralmente não percebemos que a cada passo deixaremos uma marca que perdurará para sempre.

Cada vez que fazemos uma opção, estamos redefinindo o nosso caminho. Cada decisão tomada ou nos aproxima do destino desejado ou nos afasta completamente dele. O futuro é consequência das escolhas que fazemos no presente. Por isso, é fundamental que você reflita, quais são os motivos por trás de suas escolhas? O que o move a fazer suas escolhas de vida? Por que você optou pela faculdade que está cursando ou que já cursou? Era isso mesmo que você queria ou foi algo que lhe impuseram?

Por que você escolheu trocar de carro no fim do ano? Você quer e precisa trocar ou a sociedade quer que você troque? Por que você escolheu se exercitar tanto? É para ter mais saúde ou para se sentir parte de um grupo?

Por que você escolheu o relacionamento que está vivendo? É uma escolha que o completa todo dia e o faz se sentir mais vivo ou você às vezes tem vontade de não voltar para casa e encontrar seu par?

Por que você escolheu a profissão que exerce? Por que é sua vocação ou você está se vendendo por dinheiro?

Talvez você esteja dizendo: "Mas de que adianta ficar pensando nas escolhas que fiz?" Porque é ótimo saber onde estamos, reconhecer onde acertamos e onde erramos. Com essa consciência podemos permanecer onde estamos, o que também é uma escolha, ou desbravar novos caminhos, almejar novas possibilidades e mudar.

Ter clareza daquilo que motiva suas escolhas irá contribuir muito para que você tenha uma vida mais calcada em certezas. Não estou falando da certeza de que tudo dará certo na sua vida, até porque a vida não teria graça se tivéssemos certeza de tudo que ainda vamos viver. Estou falando da certeza que só sentimos quando fazemos a escolha que julgamos correta, da sensação de estarmos no caminho certo, empenhados em fazer com excelência tudo aquilo a que nos propussemos. Estou falando de dar o nosso melhor, daquele sentimento que nos contagia ao realizarmos algo que alimenta a nossa alma.

Se você fizer escolhas com discernimento, alinhadas com sua missão, seus valores e sua essência, estará sendo cada vez mais profundo e maduro em suas atitudes, estará sendo você mesmo, de cara limpa, onde estiver.

Faça suas escolhas, busque aquelas que vão completá-lo, não aceite nenhuma que eu distancie de si mesmo, prefira sempre sua verdade; assim, cada decisão tomada será um passo em direção ao seu propósito e você vai se sentir plenamente realizado.

*FONTE: O QUE REALMENTE IMPORTA? Anderson Cavalcante. Rio de Janeiro:*

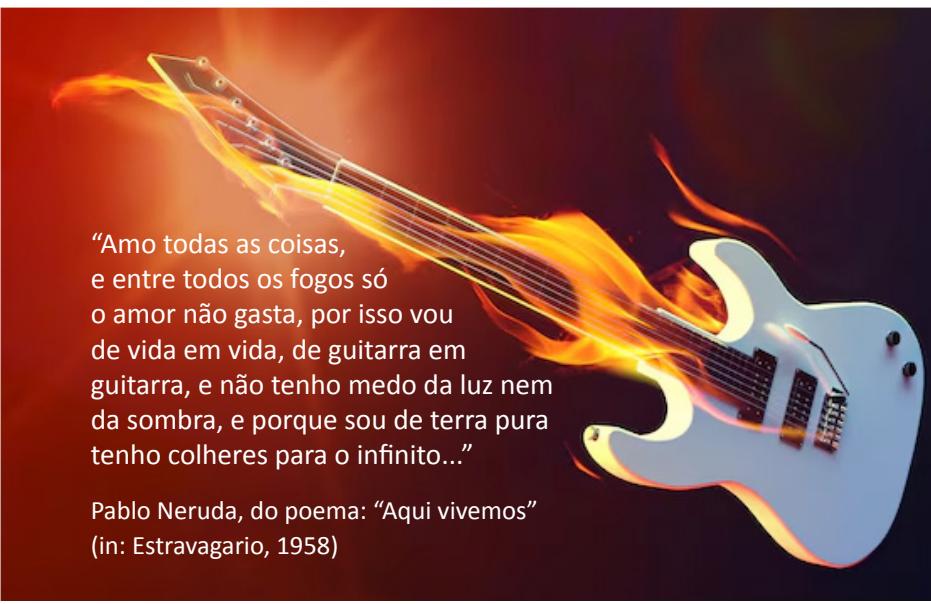
*Sextante, 2012, p. 11 – 13.*  
QUESTÕES PARA DEBATE EM NOSSAS EQUIPES BASE:

1 – Qual o impacto de nossas escolhas e nossa vida individual, família, social e politicamente?

2 – Costumamos associar nossa hierarquia de valores quando temos de tomar decisões importantes em nossa vida?

3 – Que relação existe entre escolhas livres e conscientes e amadurecimento psico-social no contexto atual em que vivemos?

### *Para Refletir*



“Amo todas as coisas,  
e entre todos os fogos só  
o amor não gasta, por isso vou  
de vida em vida, de guitarra em  
guitarra, e não tenho medo da luz nem  
da sombra, e porque sou de terra pura  
tenho colheres para o infinito...”

Pablo Neruda, do poema: “Aqui vivemos”  
(in: Estravagario, 1958)



# OS TRÊS OLHARES DE SÃO BOAVENTURA...

O utro dia fiz uma descoberta interessante enquanto lia sobre a vida de São Boaventura, teólogo do século XIII que, após ter sido curado por São Francisco de Assis, a quem admiro muito, ingressou na Ordem Franciscana e passou a se dedicar a fazer o bem. São Boaventura formulou pensamentos extraordinários sobre a natureza humana. Um deles nunca foi tão atual.

Para ele existem três formas de olhar o mundo, três olhares que definem o alcance de nossa percepção. O primeiro deles é o OLHAR DA CARNE, um olhar físico, estrutural, capaz de enxergar a matéria pura e simplesmente. É um olhar igual para todo mundo, mas limitado, pois enxerga apenas o aparente: é o "ver por ver".

O segundo é o OLHAR DA RAZÃO, mais refinado que o olhar da carne, pois permite que, ao olharmos para alguém ou algo, sejamos capazes de analisar racionalmente essa visão, pensar sobre ela. O

olhar da razão é o da ciência, para o qual tudo precisa ser provado: é o "ver para crer".

E há ainda o terceiro olhar, o OLHAR DA CONTEMPLAÇÃO – este é um olhar todo especial que, segundo São Boaventura, está em comunhão com a grandeza da natureza: é o "ver além". Quando olho para alguém ou algo com esse olhar, não estou me detendo apenas no que é nem em como funciona. Quando olho com esse olhar, estou sentindo. Minha percepção me traz uma clareza maior e sentimentos que me tocam de forma profunda, porque não apenas vejo, mas também entro em comunhão com o que está diante de mim. Quando olho para você com esse olhar, você é muito mais do que eu posso perceber, enxergar ou entender; você é o que eu posso sentir.

FONTE: *O QUE REALMENTE IMPORTA?* Anderson Cavalcante. Rio de Janeiro: Sextante, 2012, p. 15 – 16.

# O novo mandamento

Deonira L. Viganó  
La Rosa



**V**ocê ama a Deus? Ama a Jesus? Quem poderia afirmar que ama a Deus? Ama a Jesus?

Durante sua vida pública, Jesus afirmou e reafirmou: "Só aquele que observa os meus mandamentos me ama".

A esse respeito, Jesus assim se manifesta, em João:

"Quem tem os meus mandamentos e os observa é que me ama, e quem me ama será amado por meu Pai. Eu o amarei e me manifestarei a ele" (Jo 24, 21).

"Se observais meus mandamentos, permanecereis no meu amor, como eu guardei os mandamentos de meu Pai e permaneço no seu amor" (Jo 15,10).

"Aquele que guarda os seus mandamentos permanece em Deus e Deus nele" (I Jo 3,24).

Então, fica evidente: Amar a Jesus é observar seus mandamentos.

A que mandamentos Jesus se refere?

"Este é o meu mandamento: amai-vos uns aos outros como eu vos amei "(Jo 15, 12).

"Isto vos mando: amai-vos uns aos outros" (Jo 15,17);

"Dou-vos um mandamento novo: que vos ameis uns aos outros. Como eu vos amei, amai-vos também uns aos outros (Jo 13, 34)

"Nisso reconheceréis todos que sois meus discípulos, se vos amardes uns aos outros" - (Jo 13, 35).

Não há dúvidas de que os mandamentos de Deus, para Jesus, são um só : "O amor ao próximo". Jesus se identifica com o próximo de tal sorte que não é possível amar a Deus fora do amor ao próximo.

Outros textos bíblicos reforçam esta insistência de Jesus:

"Tudo aquilo que quereis que os homens vos façam, fazei-o vós a eles, pois esta é a Lei e os profetas" (Mt 7,12).

\* "Aquele que diz que está na luz, mas odeia o seu irmão, está nas trevas até agora. O que ama o seu irmão permanece na luz e nele não há ocasião de queda. (I Jo 2,9-10; 3, 3).

\* Quem não ama o próximo não conhece a Deus, porque Deus só pode ser verdadeiramente conhecido através da experiência de amor: "Aquele que não ama não conheceu a Deus, porque Deus é o amor" (I Jo 4, 8).

\* Quem ama os irmãos passou da morte para a vida: "Nós sabemos que passamos da morte para a vida porque amamos os irmãos" (I Jo 3, 14).

\* Não há amor a Deus fora do amor ao próximo: "Se alguém disser: 'Amo a Deus', mas odeia a seu irmão, é um mentiroso: pois quem não ama a seu irmão, a quem vê, a Deus, a quem não vê, não poderá amar" (I Jo 4, 20).

Pode-se perceber:

Jesus ama aos discípulos, mas não pede em troca que o amem, ao contrário, põe a resposta ao seu amor no que os discípulos devem ser uns para com os outros.

No Antigo Testamento Deus era comumente entendido como "separado" do homem, e podia ser "objeto" do amor deste.

No decálogo de Moisés, o amor a Deus vinha em primeiro

lugar: "Amar a Deus sobre todas as coisas e ao próximo ...."

Agora, entretanto, o Espírito identifica o homem com Jesus e com o Pai:

"Quem me vê, vê o Pai" (Jo 14,9).

"Tudo o que fizestes a um desses meus irmãos mais pequeninos, a mim o fizestes" (Mt 25, 40).

Deus deixa de ser algo externo e impele o homem internamente a se entregar a Ele para que, assim, possa entregar-se aos irmãos.

Não temos que amar a "Deus" ou a "Jesus", mas amar os homens / mulheres "com e como Deus", "com e como Jesus". Esta é a novidade do mandamento de Jesus.

O único amor que o homem / mulher pode oferecer a Deus e a Jesus é sua identificação com Ele, fazendo o que ele pede.

E então: Amamos a Deus?  
Amamos a Jesus?

Para uma próxima reflexão:

Os Evangelhos e as Cartas dos Apóstolos descrevem concretamente o "amor ao próximo". Como é o amor ao próximo? Como o Jesus histórico amou aos homens? (identificar no Evangelho)

E nós, amamos assim?...

# MENINO DO MATO

(Primeira Parte)



*O ser humano seria metafisicamente grande se a criança fosse seu mestre.*

SOREN KIERKEGAARD

Eu queria usar palavras de ave para escrever.

Onde a gente morava era um lugar imensamente e sem no-meação.

Ali a gente brincava de brincar com palavras tipo assim: hoje eu vi uma formiga ajoelhada na pedra!

A Mãe que ouvira a brincadeira falou:

Já vem você com suas visões!

Porque formigas nem têm joelhos ajoelháveis e nem há pedras de sacristias por aqui.

Isso é traquinagem da sua imaginação.

O menino tinha no olhar um silêncio de chão e na sua voz uma candura de Fontes.

O Pai achava que a gente queria desver o mundo para encontrar nas palavras novas coisas de ver assim: eu via a manhã pousada sobre as margens do rio do mesmo modo que uma garça aberta na solidão de uma pedra.

Eram novidades que os meninos criavam com as suas palavras.

Assim Bernardo emendou nova criação: Eu hoje vi um sapo com olhar de árvore.

Então era preciso desver o mundo para sair daquele lugar imensamente e sem lado.

A gente queria encontrar imagens de aves abençoadas pela inocência.

O que a gente aprendia naquele lugar era só ignorâncias para a gente bem entender a voz das águas e dos caracóis.

A gente gostava das palavras quando elas perturbavam o sentido normal das ideias.

Porque a gente também sabia que só os absurdos enriquecem a poesia.

## V

O lugar onde a gente morava quase só tinha bicho, solidão e árvores.

Meu avô namorava a solidão.

Ele era um florilégio de abandono.

De tudo que me restou sobre aquele avô foi esta imagem: ele deitado na rede com a sua namorada, mas se a gente o retirasse da rede por alguma necessidade, a solidão ficava destampada.

Oh, a solidão destampada!

Essa imagem da solidão que ficara dentro de mim por anos.

Ah, o pai! O pai vaquejava e vaquejava.

Ele tinha um olhar soberbo de ave.

E nos ensinava a liberdade.

A gente então saía vagabundeando pelos matos sem aba.

Chegou que alcançamos a beira de um rio.

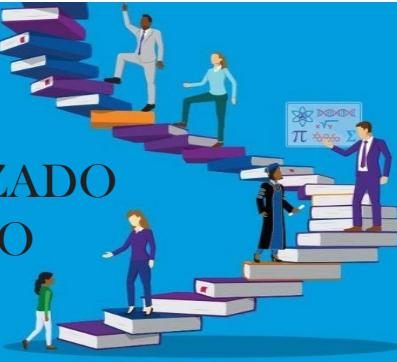
A manhã estava pousada na beira do rio desaberta moda um pássaro.

Nessa hora já o morro encostava no sol.

Logo adiante vimos um quati a lamber um osso de ema.  
A tarde crescia por dentro do mato.  
O lugar nos perdera de rumo.  
A gente se sentia como um pedaço de formiga perdida na estrada.  
Bernardo completava o abandono.  
Logo encontramos uma criame de caracóis nas areias do rio.  
Quase todos os caracóis eram viúvos de suas lesmas.  
Contam que os urubus, finórios, desciam naquele lugar para degustar as lesmas ainda vivas.  
Se diz ainda que este recanto teria sido um pedaço do Mar de Xaraiés.  
Na beira da noite a gente estava sem rumo.  
Bernardo apareceu e disse que o vento é cavalo.  
Então montamos na garupa do vento e logo chegamos em casa.  
A mãe aflitíssima estava.  
Ela cuidava de todos: lavava, passava e cozinhava para todos.  
Porém à noite a mãe ainda encontrava uma horinha para o seu violino.  
Ela tocava para nós Vivaldi.  
E a gente ficava pendurado em lágrimas.  
Um dia que outro eu contei para a Mãe que tinha visto um passarinho a mastigar um pedaço de vento. A Mãe disse outra vez: Já vem você com suas visões! Isso é travessura da sua imaginação.  
É a voz de Deus que habita nas crianças, nos passarinhos e nos tontos.  
A infância da palavra.

*MANOEL DE BARROS, Menino do Mato. Rio de Janeiro: Objetiva, 2015, p. 13 – 23.*

# APRENDIZADO CONTÍNUO



**O**s mestres compartilham aprendizados... Suas lições são caminhos que se abrem para a expansão da consciência.

Escutemos suas palavras como fonte de energia vitalizante, incidindo diretamente em nossa prática cotidiana.

Tanto o recolhimento (cultivo da vida interior), quanto a convivência (inter-relações cotidiana) constituem fontes de aprendizado salutar para a jornada evolutiva do espírito.

Aprender com as questões fundamentais da existência, porquanto estamos na transitoriedade temporal para extrair lições preciosas ao que cultivamos em nosso espírito. Aprender que o tempo é precioso, e que, por isso, necessitamos compreender o necessário, o importante, o vitalizante, quando se apresentam em nossa tripla, discernindo do que é desnecessário, diminuindo nossa potência criadora.

Aprender que a vida é passagem. Estamos aqui de passagem. Somos passageiros, peregrinos. Aprender com isso

que o cenário da vida é oportunidade única. Aprender a escutar atentamente a voz da sabedoria, em seus modos infinitos de manifestar-se, quer seja por meio da presença física de um mestre, quer seja por meio da sutil presença da brisa da manhã, da alvorada nascente, da partida de nossas alegrias e dores, do movimento contínuo das águas no mar, fluxo e refluxo vitais. Do florescer, do germinar e do frutificar... Todos, indistintamente, modos oportunos de aprendizado diário.

Uma vida de aprendizado alimenta de modo terapêutico o cultivo do espírito, e é com este cultivo que equilibramos nossa passagem pela travessia da existência.

A nossa gratidão por esta oportunidade de compartilhamentos e aprendizados.

Inspirando Luz. Transpirando Amor.

Namastê!

*Jorge Leão – Membro do Movimento Familiar Cristão, em São Luís - Maranhão.*

*Em: 15 de outubro de 2024*



## A Importância de Sentir e Viver para SERVIR

Viver em equilíbrio é essencial não apenas para o indivíduo, mas para toda equipe que se dedica ao bem coletivo. Quando uma equipe se coloca em “estado de alerta” – exercitando uma percepção mais elevada de suas capacidades – ela abre caminho para uma compreensão mais profunda e expansiva, capaz de acolher as necessidades e potenciais de toda uma comunidade. Essa percepção ampliada permite que o grupo capte as mais sutis manifestações que surgem no campo coletivo, criando um ambiente onde o servir se torna não apenas mais eficaz, mas também mais amoroso e alinhado.

O acolhimento integrado de todas as informações apresentadas no ambiente oferece novos insights que além da visão pessoal, direcionando a equipe a seguir orientações mais específicas e adequadas à sua jornada. Ao se conectar com esse campo de sabedoria compartilhada, o coletivo encontra o caminho para agir com precisão e eficácia, garantindo que as escolhas feitas sejam as melhores e mais assertivas, não só para si, mas para todos os que serão tocados por suas ações.

Essa compreensão profunda permite que os resultados alcançados não sejam apenas tangíveis, mas também trans-

formadores, promovendo mudanças reais e significativas em cada pessoa envolvida. O sucesso da equipe não é medido apenas pelo impacto imediato, mas pela certeza de que suas ações estão em harmonia com um propósito maior, fundamentadas no amor incondicional. Quando o grupo vive e permanece em equilíbrio, ele se torna um canal de transformação, oferecendo ao coletivo claramente, empatia e sabedoria, assegurando que suas decisões refletem sempre o melhor para todos, sem distinção.

Acredito que uma equipe comprometida com o bem comum, com o bem maior e com a essência Crística que habita em cada um de nós, pode despertar para conexão essa profunda. E, juntos, podemos trilhar um caminho de equilíbrio e serviço genuíno, que eleva, transforma e transcende a todos.

Fraterno e afetuoso abraço,  
Muita paz e axé!

*Rubens Carvalho  
Vitória da Conquista,  
23/10/2024.*

### *Para Refletir*

***“Trabalhar sobre um plano mais autêntico, aquele no qual o êxito não se mede pelo crescimento individual, mas pela fidelidade do esforço realizado para tornar o mundo menos duro e mais humano para alguém.”***



Teilhard de Chardin  
( 1881 – 1955 )

# SALMO 23

**A** prática religiosa do fiel do Antigo Testamento incluía, na medida do possível, uma romaria anual à cidade santa de Jerusalém, onde se encontrava o templo com a arca de aliança, considerada morada de Deus no meio de seu povo eleito.

E o salmo 23 é um dos muitos salmos que era cantado enquanto se caminhava em direção à Jerusalém. Para chegar à Jerusalém, que fica no alto de uma montanha, o peregrino deveria atravessar uma paisagem de deserto. Este fato temos que ter presente. Caminhava-se por dias em peregrinação, debaixo dum sol escaldante, no calor sem possibilidade de abrigar-se à sombra, disposta apenas do absolutamente necessário para saciar a fome e matar a sede. Noites mal dormidas, enfraquecendo o corpo, cansaço generalizado ...

E de repente desponta, lá longe no alto, a cidade santa com o majestoso templo, morada de Deus, meta da peregrinação e de todo o cansaço e privações suportados.

O peregrino irrompe em júbilo e com alegria e grande satisfação por ter vencido todos os obstáculos para chegar enfim ao templo e desfrutar da presença de Deus.

Tudo isto nos faz entender a explosão de alegria do salmista peregrino em três momentos:

- A peregrinação iniciada na fé no Senhor a quem pertence a terra e o que nela existe.
- As portas do Santuário, do templo, que se abrem acolhendo o peregrino exausto.
- O encontro com a glória de Deus que preenche o templo com a sua presença amorosa.



## Vamos ler o salmo 23

1 O SENHOR é o meu pastor, nada me faltará.

2 Deitar-me faz em verdes pastos, guia-me mansamente a águas tranquilas.

3 Refrigera a minha alma; guia-me pelas veredas da justiça, por amor do seu nome.

4 Ainda que eu andasse pelo vale da sombra da morte, não temeria mal algum, porque tu estás comigo; a tua vara e o teu cajado me consolam.

5 Preparas uma mesa perante mim na presença dos meus inimigos, unges a minha cabeça com óleo, o meu cálice transborda.

6 Certamente que a bondade e a misericórdia me seguirão todos os dias da minha vida; e habitarei na casa do Senhor por longos dias

- Importa partir e reparar sempre de novo com esperança, confiança e fé. Quando alguém resolve caminhar, apesar das pequenas e grandes pedras que encontramos no caminho, é porque espera, confia e crê que vale a pena, porque tem alguém que cuida dele. Levantar-se e caminhar, se transforma assim numa verdadeira confissão de fé:

“Ao Senhor pertence a terra e o que nela existe, o mundo inteiro e os que nele habitam.”

- A segunda parte do salmo começa com um interrogativo:

“Quem poderá subir a montanha do Senhor e apresentar-se no seu Santuário?”

Uma pergunta que se refere ao caminho de uma vida inteira como também ao momento presente daquele que reza.

“Quem”, então? A resposta é simples e concreta.

“Quem tem mãos inocentes e o coração limpo. Quem não é vaidoso e não prejudica a seu próximo. Quem não abre a boca para mentir.”

O salmista fala das mãos inocentes, ou seja, de mãos boas: mãos que não praticam violência e prepotência. Fala do coração limpo, livre de todo o tipo de escravidão e dependência, mas plasmado pela generosidade do amor. Enfim, fala da boca que sabe confortar e orientar, sem julgar e condenar.

Creio que o salmo 23 nos dá a resposta à pergunta que ouvimos frequentemente:

Quem é um cristão (católico) praticante?

Certamente não alguém que vai todos os domingos ao culto (ou à missa), - isto não garante nada -, mas quem tem mãos inocentes, um coração limpo e uma boca que sabe acolher.

- Enfim a chegada ao templo. O peregrino chegou ao templo, a morada de Deus e diante da sua fachada magnifica, exultante, exclama:

“Ó portas levantai os vossos umbrais! Elevai-vos portões. Deem lugar ao rei glorioso. Quem é esse rei? É o Senhor poderoso, vencedor das batalhas. É o Senhor do universo, o rei glorioso.”

Esta contemplação da pre-

sença de Deus, para o salmista e também para nós, nos dispõe sempre de novo a abrir o nosso coração para os irmãos. Deus está onde estão os irmãos. Os irmãos estão onde está Deus.

Hoje celebramos pela quarta vez o dia mundial dos pobres, instituído pelo Papa Francisco. O Papa nos convida a estender a mão ao pobre.

Daqui a pouco celebraremos a festa do Natal.

Que tal perguntar menos:

O que vou receber e mais o que posso dar ao que sofre necessidade?

*Frei Estêvão Ottenbreit. O.F.M.*

### *Para Refletir*

**“Há de haver visões de beleza, utopias de jardins e de harmonia entre os seres humanos e a natureza, esperanças de paz e tranquilidade, e o sentimento bom de que se está construindo um mundo amigo a ser legado como herança aos nossos filhos.”**

Rubem Alves

“Conversas sobre Política para todos os tempos”, p. 49.

# Migrantes Tecnológicos



Solange Castellano Fernandes Monteiro  
MFC Rio de Janeiro

Muitos são os modelos de celulares nos dias de hoje. Mas, sua história e tecnologia se transforma a cada dia tão rapidamente que não damos conta de absorver todas as suas possibilidades. Além disso, podemos nos integrar às inúmeras inovações ou sermos completamente rejeitados por não dominar as novidades da contemporaneidade. Só não conseguir usar com maestria esses aparelhos já passamos a ser excluídos do convívio de muitos grupos. Assim, passamos a depender desses pequenos dispositivos e ou nos tornamos migrantes tecnológicos totalmente dependentes de alguém que sabia mexer no aparelho.

Já passamos por inúmeros momentos de migração tecnológicas. Para muitos, quando

crianças, ter um caderno, um lápis e uma caneta era acesso de poucos e ficávamos felizes a cada início de ano por conseguirmos ter em nossas mãos essas tecnologias da época. Ter uma enciclopédia para consultar já seria um luxo extraordinário. Do quadro de giz ao quadro interativo já foi outra grande migração dentro das salas de aula. A cada tecnologia dentro e fora de casa fez cada um migrar de um tempo para outro, de uma maneira de agir para outra.

As migrações tecnológicas são constantes e a cada dia seu impacto nas famílias alteram suas rotinas e, até mesmo, suas relações. Afinal, não é novidade que as mudanças tecnológicas tanto podem ser uma possibilidade para o bem

ou para o mal. É só observarmos as pesquisas, discussões, informações e até legislações de proibições diversas para percebermos o quanto estamos permanentemente em mudança e, assim, abandonando nossas maneiras aprendidas ou conservadas para partir para o novo que aparece e tecendo o hibridismo cultural em cada um de nós.

Por outro lado, cada geração tem seus erros em diferentes campos e proporções. O que não é diferente com as tecnologias que surgem. Uma reflexão constante do tributo consciente da vida nos faz pensar do que podemos ser a partir do que vai aparecendo como tecnologia disponível e como vamos tornar o que aparece como utopia de um mundo melhor e mais humano a partir dessas mesmas tecnologias.

Hoje fala-se muito do celular com as crianças e seu impacto no cognitivo, no emocional e em toda sua formação. Muitas crianças e adultos estão dependentes desse pequeno aparelho, em que a energia e conexão com o mundo todo estão na palma das mãos. Crianças que passam a gastar e a desperdiçar a sua potência infantil com a “energia” de um pequeno aparelho que as imobilizam. Parece que estamos diante de uma geração que possivelmente não conseguirá nem mais

fritar um ovo sem conectar-se a um tutorial no YouTube. Ou seja, ao mesmo tempo que nos conectamos com o mundo todo e nos surpreendemos com tantas informações e emoções, vamo-nos educando para a inutilização da criação. Vamos, a cada dia, aderindo a uma ditadura e imposição cultural que vai nos dominando. Uma luminosa e doce ditadura que nos prende ou nos liberta dependendo de como usamos a nossa soberania humana.

A civilização digital, a qual estamos em processo de migração, tem, como qualquer migração, um momento sonhado de libertação e justiça. Mas, também poderá nos alienar e dominar, tornando-nos apenas consumidores de conteúdos e ao isolamento ansioso de aguardar a cada instante que sejamos vistos. Acrescente-se a isso os problemas físicos que atrapalham o desenvolvimento da criança e agravamento de outras dificuldades apresentadas pelos adultos.

Assim, a humanidade que, embora com uma tecnologia incrível, em média, não consegue usar tudo que o instrumento que temos pode nos proporcionar. Portanto, usamos mal e somos consumidos por quem o sabe usar ou tem intenção de nos direcionar para aquilo que querem que sejamos.

Dessa forma, ao migrar para uma tecnologia que mo-

difica a cada instante, desconhecida e sem reflexão do que ela pode representar, também traz a possibilidade de uma integração entre vida, justiça e humanidade. E se não conseguirmos educar para os ideais de humanização de todos, estaremos somente passando de uma inteligência importante que temos para uma "inteligência artificial" que querem que tenhamos. Uma Inteligência Artificial que nos leva a darmos espaço de exportação da nossa voz e presença à mecânica empresarial desumana e injusta sem soberania sobre nós mesmos.

O Papa Francisco nos alerta que não podemos chamar de "Inteligência" algo que vem da máquina. Isso porque a inteligência é humana e não mecânica. Se não estivermos atentos a refletirmos, em comunhão com as pessoas e com essa migração de forma

consciente, integrada, fraterna e sem se violentar, estaremos em um espaço e tempo tecnicamente dominado, mas extremamente excludente e desumano.

- Como estamos lidando com a migração tecnológica?
- Como é o uso do celular em minha família? Será que em 1980 as famílias eram realmente assim? O que mudou?
- Quais as causas e consequências do uso do celular em minha família?



### Para Refletir

*"Você só comprehende alguém quando você ama."*

Chico Xavier  
( 1910 – 2002 )





# A camisa do homem feliz

Um grande marajá indiano não era feliz. Não obstante, tinha tudo o que um mortal pode desejar: um palácio luxuoso, abundantes riquezas, servos à sua disposição, distrações renovadas constantemente. Apesar disso, não era feliz. Um dia, procurou seu grão-vizir e lhe perguntou o que deveria fazer para ser feliz.

- Ninguém é completamente feliz - respondeu o homem.

Insatisfeito, o marajá expunha seu problema a todos que encontrava. Um sábio aceitou o desafio e lhe deu a sua receita da felicidade:

- Deveis vestir a camisa de um homem feliz e sereis como ele.

Imediatamente, o marajá mandou seus embaixadores percorrerem todo o reino com a missão de encontrar um homem feliz e trazer-lhe a sua camisa.

Os embaixadores partiram em direção aos quatro pontos cardeais do reino e interrogavam as pessoas. Por todos os lugares, a mesma resposta: "Não, não sou feliz..."

- Não tenho mais que um pedaço de terra, e nem sequer consigo sustentar a minha família.

- Eu não estou bem de vida; não estou satisfeito comigo mesmo.

- Estou profundamente desgostoso...

Ricos e pobres, homens e mulheres, adultos e crianças, ninguém era feliz.

Os embaixadores estavam à beira do desespero quando, certo dia, um deles descobriu, no fundo de um maciço montanhoso, uma caverna na qual vivia um alguns iogues. Haviam abandonado o mundo para se dedicar inteiramente às realidades divinas. Nada possuíam;

alimentavam-se com um grão de arroz por dia. O embaixador fez a pergunta ao primeiro que se aproximou:

- És feliz?
- Eu? completamente feliz
- respondeu.
- Então dá-me a tua camisa imediatamente.

O sábio iogue fixou seu olhar profundo e transparente no rosto do seu interlocutor por alguns instantes. Depois, disse com um gesto que indicava algo evidente:

- Teria muito prazer em dar em minha camisa. Porém, já faz tempo que não tenho uma.

Pierre Babin

Texto extraído do livro: "Educar com Parábolas", de Alfonso Francia, p. 241 – 243.

## ATIVIDADES PROPOSTAS

- Qual é a ideia central da parábola?
- converse em grupo sobre o tema da felicidade.
- Em que situações do seu ambiente você encontra a felicidade?
- Comente e tirem conclusões destas frases: "A felicidade está em nós mesmos, mais do que nas circunstâncias" e "Sem doação, não há felicidade".
- Como podemos ajudar os outros a serem mais felizes? De acordo com a sua experiência, o que convém fazer?

*"Se de noite chorares pelo sol, não verás as estrelas."*

Rabindranath Tagore

( 1861 – 1941 )

