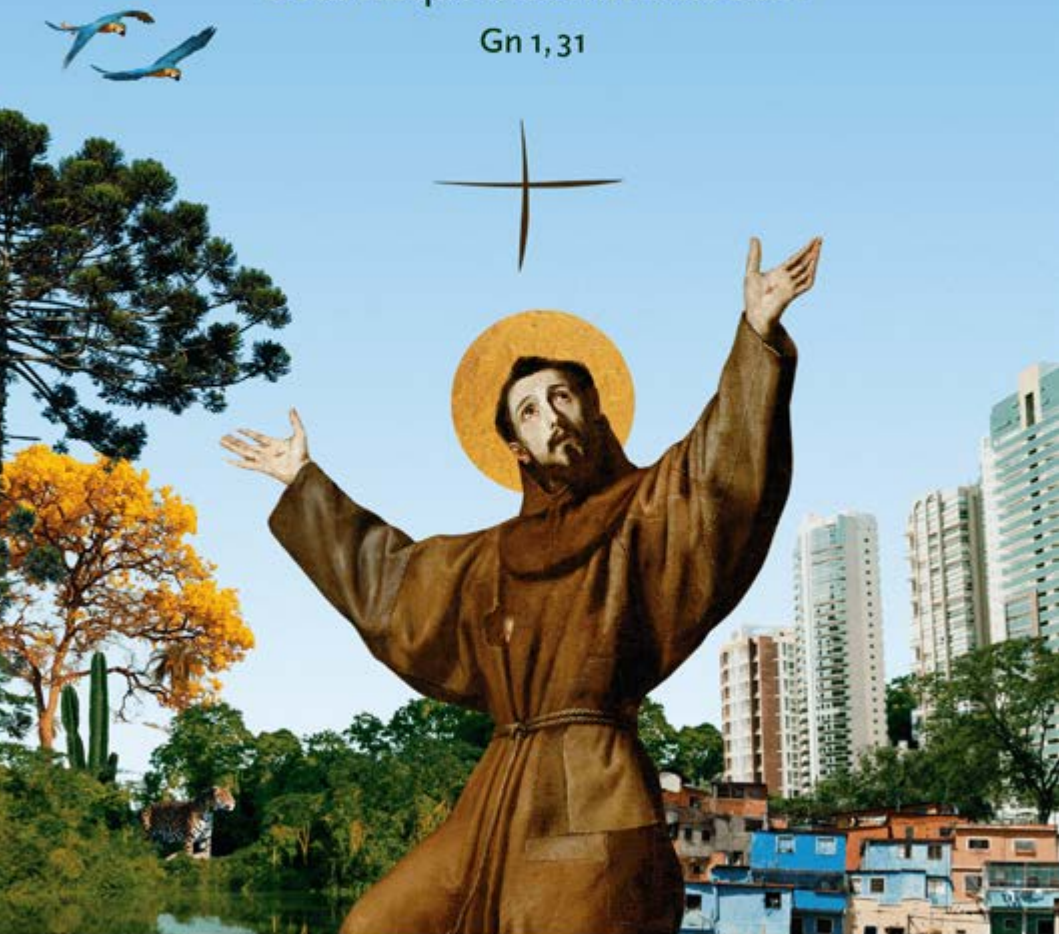


# FRATERNIDADE E ECOLOGIA INTEGRAL

“Deus viu que tudo era muito bom”

Gn 1,31



**CONSELHO DIRETOR NACIONAL***Fátima e Zildomar - COORDENADORES NACIONAIS**Sílvia e Claudimar - VICE-COORDENADORES NACIONAIS**Irmã Alzemir - ASSESSORA ECLESEÁSTICA**Kleber - SECRETÁRIO EXECUTIVO**Maria Lúcia e Coutinho - CONDIR SUL**Dilva e Sílvia - CONDIR SUDESTE**Valdirene e Gildásio - CONDIR NORDESTE**Danielma - CONDIR NORTE**Neuzemi e Vando - CONDIR CENTRO-OESTE***CONSELHO EDITORIAL***Anderson Amorim Alves, Camila Contente Pavão, Gabryel Oliveira de Souza**Jorge Antônio Soares Leão, Lucilea do Socorro Souza Costa, Kleber José Oliveira Rodrigues, Maria Sebastiana Soares Leão**Solange Castellano Fernandes Monteiro/José Airton Monteiro (CONDIR Sudeste, MFC - RJ)**Rainey Barbosa Marinho (CONDIR NORDESTE, MFC - AL)**Arte e diagramação Anderson Nogueira (amarartesvisuais@gmail.com) e João Borges**Circulação restrita sem fins comerciais***SUMÁRIO**

Os benefícios da prática meditativa _____	3	Palhaçaria científica ensina	
Partir o pão _____	4	ciências e combate fake news	
Deonira L. Viganó La Rosa		com humor _____	41
O pássaro que não sabia voar _____	6	A história de vida de Wangari	
A história de vida de Greta Thunberg _____	8	Maathai - Prêmio Nobel da Paz _____	46
O carisma da Profecia _____	11	Seja um arco-íris _____	49
Deonira L. Viganó La Rosa		A arte de desaprender _____	50
Sobre o significado da Misericórdia _____	13	A canção sublime _____	52
Mergulho profundo _____	14	Conversas com Dona Antonia _____	53
A história de vida de Berta Cárceres _____	16	Como vejo o mundo? _____	55
Formação Participativa _____	19	Como uma "Candeia", Ilumine! _____	56
O cuidado essencial _____	26	Caminhada em busca do equilíbrio _____	57
Jorge Leão		Sócrates e o triplice filtro _____	60
Sugestões de Leitura _____	28	O peso que forma ao se culpar _____	61
A árvore que não dava frutos _____	35	Patrícia Rabelo B. de Matos	
O espírito de Jesus, uma arte do		A história de vida de	
estar no mundo _____	37	Vandana Shiva _____	62
A importância fundamental da		A Educação e o processo	
vida do espírito _____	39	de mudança social _____	65
		O hábito de Francisco _____	71



## Os benefícios da prática meditativa

O universo consciente é sintonizado durante a prática da meditação. O corpo passa a ser um constante veículo para a paz de espírito. A atenção cuidadosa é sentida em cada movimento consciente, dado durante as atividades diárias.

De acordo com a tradição yogue, tradição milenar da Índia, meditar não deve constituir um movimento alheio ao que fazemos durante o dia. Meditar é um estado de consciência desperta, onde acolhemos o ritmo de nossa mente tal como ele se apresenta.

Meditar é acolher o ser em sua amplitude física, mental e espiritual. O silêncio meditativo alimenta a consciência de estarmos plenamente presentes quer estejamos caminhando, praticando alguma atividade física, desenvolvendo atividades profissionais, alimentando-se, divertindo-se, orando ou repousando.

A mente é acalmada durante a meditação, pois a respiração consciente é o compasso da alma desperta. Durante a meditação, é possível repetirmos palavras inspiradoras ou que nos ajudam a sintonizar a mente com a frequência universica da paz. É o que se denomina de "mantras". Vamos

praticar...permitindo a entrega plena ao momento presente.

A luz do universo está em mim e promove em mim o estado da paz interior.

Eu sou um canal de luz para o mundo.

Eu caminho diariamente para atitudes amorosas e benfazejas todo ser vivente.

A paz de espírito é a luz que me ilumina, inspira e transforma.

A saúde do corpo e da alma é acolhida com gratidão plena. Neste instante, todo o meu ser é inundado de alegria perene e paz espiritual.

A luz do Amor habita em mim. Eu acolho com gratidão sua presença.

Inspirando luz. Transpirando Amor.

Namastê!



# Partir o PÃO

Deonira L. Viganó La Rosa



**N**os Atos dos Apóstolos, a Eucaristia se chama "partir o pão": "Eles se mostravam assíduos aos ensinamentos dos apóstolos, à comunhão fraterna, à fração do pão e às orações" (At 2, 42).

"Dia após dia, unânimes, mostravam-se assíduos no Templo e partiam o pão pelas casas, tomando o alimento com alegria e simplicidade de coração" (At 2, 46).

"No primeiro dia da semana, estando nós reunidos para a fração do pão, Paulo entretinha-se com eles... Depois subiu novamente, partiu o pão e comeu; e percorreu por muito tempo ainda, até o amanhecer" (At 20, 7.11).

As "igrejas domésticas", onde se "partia o pão", são mencionadas desde o começo do cristianismo:

"Saudai também a Igreja que se reúne em sua casa" (Rom 16, 5).

"Saudai os irmãos de Laodicéia e Ninfas, bem como a Igreja que se reúne em sua casa. (Col 4, 15).

"Enviam-vos efusivas saudações no Senhor Áquila e Priscila, com a igreja que se reúne na casa deles" (ICor 16,19).

A realidade que a Eucaristia sinaliza é a solidariedade, a fraternidade, a "partilha do pão". Se não há realidade, não há sinal, isto é, se não há comunidade fraterna, não há Eucaristia.

- Estamos conscientes que a Eucaristia (Missa) é "sinal" da vivência comunitária e fraterna?

- O que significa "partir o pão", hoje?

A solidariedade (ou fraternidade) não é uma questão de "tudo" ou "nada", porém, sua concretização é um processo, uma caminhada e uma busca permanente. Para isso temos que dar passos. Até que ponto

trabalhamos para tornar-nos "comunidade fraterna"?

- Que passos concretos temos dado, nesse sentido?

- Que passos queremos dar, num futuro próximo ?

- Somos "comunidade" MFC? Igreja que se reúne em casa? Como?

- A Liturgia, de casa e dos templos, colabora para formar "comunidade"?



*“Quando alguém fala sobre si mesmo, sobre a trajetória que percorreu, as escolhas que fez, as decisões que tomou, mesmo sem perceber, está comunicando aquilo que de mais precioso considera na hora de viver.*

*De tão precioso, é o que mais vale.*

*Não por acaso, são chamados de valores.*

*Valores da vida.”*

Clóvis de Barros Filho

# O PÁSSARO QUE NÃO SABIA VOAR

**E**ra uma vez um pássaro que não sabia voar. Na verdade, ele até sabia o que ele tinha mesmo no fundo, no fundo do seu coração, era medo de voar, medo de ser ele mesmo. O medo lhe rondava em tudo: tinha medo do que os outros pássaros e bichos da floresta poderiam pensar se ele não voasse tão alto. Tinha medo de sair para passear, com medo daquilo que os amigos pássaros poderiam dizer de suas penas, que já estavam velhas e que deveriam ser cortadas. Tinha medo de cantar, pois pensava que o seu canto não ia agradar a todos. Tinha medo de comer na frente dos outros pássaros, pois pensava que sua maneira de comer iria ofender os outros. Pobre pássaro, poderia ser feliz, mas não o era devido aos seus medos.

Alguns pássaros o observavam. E, de seus postos nas árvores, ficavam intrigados: "Por que ele não voa? Por que não se alimenta como a gente? Por que não compartilha suas ideias conosco?"

Mas o que os outros pássaros não sabiam é que o nosso pássaro, que não queria – perdão – que não sabia voar, não voava por conta de seus medos. E o pior, só em pen-

sar que os outros poderiam não gostar dele, ele aproveitava certas ocasiões na floresta, em que estava quase só, para reclamar de quase tudo, principalmente quando pegava alguns pássaros que também não estavam muito contentes com a vida que tinham. Reclamava que o canto daquele não era belo, que a comida daquele outro era muito ruim, que seus amigos eram amigos falsos... "Vixe Maria", fez do nada uma confusão terrível na floresta. Do nada, ou quase nada, criou-se um verdadeiro rebuliço nas grandes árvores.

Os outros pássaros começaram a notar essa diferença do pássaro que não queria voar – perdão novamente – que não sabia voar. Assim, fizeram uma reunião e acharam melhor convidá-lo para um passeio, uma viagem, uma revoada. Estavam meio tristes por saberem que um pássaro igual a eles não voava. Pensavam: "Que história é essa? Pássaro é pássaro e sendo pássaro igual a nós, deve voar".

Mas esse pássaro não voava. De tanto se preocupar com a vida dos outros pássaros, esqueceu até





de si mesmo. Levava a vida a falar dos outros. Até que, um belo dia, os outros pássaros se reuniram e lhe deram um empurrão daqueles. Mas foi um empurrão tão grande e ele bateu asas com tanta força que foi embora. Fugiu da imensidão do horizonte.

Não sabemos onde anda o pássaro que não sabia voar. Ele nunca mais voltou. Ou por medo, ou por insegurança, ou até mesmo por falta de amigos que ele nunca soube cativar. Enfim, sumiu, desapareceu. Não sabemos se o aprender para ele foi bom ou não. Se foi, “puxa vida”, legal. Se não foi, “puxa vida”, que pena! O que ele irá aprontar em outras terras mais distantes, quem saberá dizer?

*Heitor Simons.*

Essa fábula nos fala de um pássaro que tinha medo de voar. Pensando nisso, responda:

a) É possível um pássaro ter medo de voar? Comente.

b) Qual a relação do pássaro da fábula com a vida das pessoas? Explique.

c) As pessoas sentem medos? E você, possui algum medo?

d) Que outro final você daria para essa história?

e) Relacione quatro tipos de medos que as pessoas possuem e como os mesmos podem relacionar-se com os nossos modos de vida.

*Fonte: PHYLOS - pelos caminhos da filosofia. De Francisco Heitor Simon Gonçalves. Fortaleza: Smile Editorial, 2009. p 20 - 21.*



*“O verdadeiro milagre acontece na vida de quem se dispõe a amar.”*

Fazenda da Esperança,  
Agenda 2025.

“Confluência é o encontro de seres que se compartilham.”

Nêgo Bispo





## A história de vida de GRETA THUNBERG

*Estudante e ativista. Estocolmo, Suécia, nascida em 2003. A jovem ativista sueca que luta para salvar o planeta.*

**N**ós, geração Y, na verdade não temos nenhuma experiência das estações descritas por nossos avós ou poetas: nascentes com seu clima ameno, grama nova e as primeiras flores desabrochando; verões com céus azuis e frios se elevando sobre campos de trigo maduro; outonos com os ventos que fazem dançar as folhas e a chuva alimentar o solo. Essas estações benevolentes, que se sucedem há séculos, podem se tornar uma coisa do passado. Quando eu tinha oito anos, ouvi pela primeira vez que poluindo o ar, os rios e os oceanos, nós, seres humanos, causamos graves mudanças climáticas e, portanto, agora, nossa própria sobrevivência está em jogo. Isso é tão assustador! Depois, perguntei a mim mesma: Como é que os

governos de todo o mundo e os indivíduos não fazem algo imediatamente? Como podemos ficar aqui e esperar até que desapareçamos da face da Terra como os dodós?

Meu nome é Greta e moro em Estocolmo, na Suécia. De alguma forma, sou diferente da maioria das outras garotas e tenho orgulho disso: tenho síndrome de Asperger, o que significa que não posso mentir ou fazer coisas pela metade.

Depois que percebi que muitos adultos são indiferentes aos danos causados pelas mudanças climáticas, parei de falar por um longo tempo. Na realidade, eu não consegui aceitar que a cada dia indústrias, empresas e nós mesmos (super aquecendo nossas casas) estivéssemos jogando



na atmosfera, despreocupadamente, grandes quantidades de dióxido de carbono. O gás que é produzido quando você queima petróleo ou carvão. É claro que os seres humanos também liberam dióxido de carbono quando respiram, mas a cada dia, as árvores ajudam a absorvê-lo e transformá-lo em novo oxigênio, que é então recirculado. A quantidade de dióxido de carbono produzida pela indústria, por outro lado, é tão alta que nem todas as florestas do mundo poderiam absorvê-lo inteiramente.

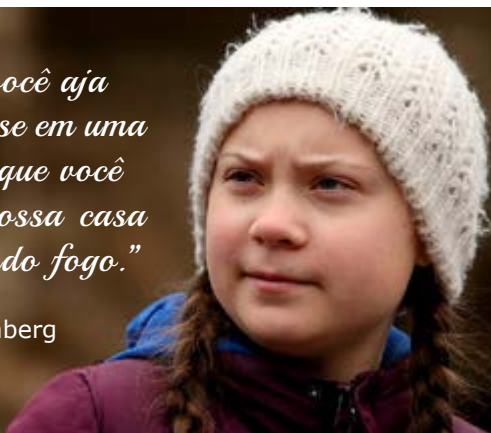
Além disso, o dióxido de carbono que flutua sobre nossas cabeças sem se dispersar – combinado com outros gases – forma uma camada espessa que faz com que a temperatura ao nível do solo suba. Nesse ponto, é como se a Terra realmente estivesse “febril”. Os invernos se tornam muito frios ou muito quentes. Chove muito na pri-

mavera, a seca e calor sufocante durante o verão, o nível do mar sobe, as geleiras escolhem, grandes áreas agrícolas são transformadas em terrenos baldios ou devastadas por violentas enchentes e furacões. Todos os dias, em função do aquecimento global, cerca de duzentas espécies de animais se extinguem; a cada dia, a comida fica escassa para algumas populações, o que leva a epidemias, guerras e migrações. Desde que ouvi falar disso pela primeira vez, há oito anos, as coisas pioraram. Apesar disso, ninguém parece se importar e ninguém faz nada. É como se houvesse um incêndio ao nosso redor e permanecemos sentados em frente à televisão sem mover um dedo.

Hoje, sabemos que os países ricos deveriam reduzir a quantidade de dióxido de carbono que é produzida por suas indústrias, mas esses países

*Quero que você aja  
como se estivesse em uma  
crise. Quero que você  
aja como se nossa casa  
estivesse pegando fogo.”*

Greta Thunberg



não estão verdadeiramente comprometidos. Se estivessem, seria finalmente possível para os países em desenvolvimento que, por razões econômicas ainda utilizam fontes poluentes de energia, ter escolas, estradas, hospitais, redes de eletricidade e água potável, como fazemos aqui. Isso é o que você poderia chamar de justiça climática! Então, na sexta-feira, 20 de agosto de 2018, quando o ano letivo na Suécia tinha acabado de começar, decidi começar a falar novamente, me fazer ouvir. Concluí que minha única “arma” era fazer greve e faltar as aulas, claro, não para ficar deitada na cama, mas para ir me sentar em frente ao edifício do Parlamento sueco. Fiquei lá um tempo segurando uma faixa com os dizeres: “Greve escolar pelo clima”.

Depois disso, às sextas-feiras, eu retornava: mesmo local, mesma faixa, mesma campanha. Bem, sabe o que mais? Funcionou!

Primeiro chegaram os jornais e os repórteres de televisão de Estocolmo; depois de toda a Suécia e – finalmente – da maior parte do mundo. Meu protesto, portanto, tornou-se global, com milhares de adolescentes organizando seus próprios eventos de “sextas-feiras para o futuro” e

marchas pelo clima, em mais de cem países.

Desde então, tenho sido convidada para grandes conferências internacionais sobre o assunto e tenho falado com o coração, confrontando legisladores e a indústria, que estão deixando adolescentes como eu sozinhas para defender o planeta. Fui indicada para o prêmio Nobel da Paz e tenho orgulho disso. Porém, o que eu realmente quero é fazer a diferença, com todos os garotos e garotas que – como eu – desejam manter a Terra saudável e salva.

Vamos nos fazer ouvir e pedir uma solução, o mais rápido possível! Só assim os jovens do futuro saberão que nós – NÓS – nos recusamos a sentar em frente da televisão, enquanto a Terra estava morrendo.

“Quero que você aja como se estivesse em uma crise. Quero que você aja como se nossa casa estivesse pegando fogo.”

Greta Thunberg

*Texto extraído do livro “Vinte extraordinários heróis verdes salvando o planeta”, de Teo Benedetti e Rosalia Troiano.*

*Tradução Ana Cristina de Mattos Ribeiro. Gaspar, SC: Todolivro, 2021, p. 6 – 8.*

# O CARISMA DA PROFECIA

*Deonira L. Viganó La Rosa - Membro do MFC de Porto Alegre.*

São Paulo atribui especial importância ao carisma da profecia. "Profecia", hoje, constitui o ensinamento permanente de Jesus à Comunidade, aplicando-o ao estado e às circunstâncias em que a comunidade vive: O que Jesus, através do Espírito, está dizendo à Comunidade, hoje?

Portanto, o carisma de profeta supõe o aumento da sensibilidade ao Espírito e à história. Supõe, também, o aperfeiçoamento da intuição.

A sensibilidade e a intuição capacitam as pessoas a perceberem o estado da comunidade em momento determinado, sua sintonia com o Espírito ou a falta dela, sua necessidade de libertação, de ânimo, de abertura, de compromisso.

O Profeta empresta sua palavra a Deus para renovar a esperança do povo. O profeta sempre se pergunta:

"De acordo com o Espírito e com a disposição e os dotes dos membros da comunidade, que linhas de desenvolvimento devem ser propostas nos dias de hoje?"

Mediante a profecia, o Espírito, à luz da novidade da História, relê incessantemente a mensagem de Jesus e vai descobrindo suas virtualidades, em resposta às necessidades que vão surgindo (Ler:Jo 16, 13). Combina assim o "então" da mensagem do Evangelho com o "agora" da história, como linguagem de Deus, recompondo a totalidade da interpelação divina.

Profecia, hoje, deve ser entendida como a nossa forma atual de evangelização, já que a sua finalidade é exortar e edificar (1Cor 14,3), anunciar e denunciar. Profecia que colabora para mudar a consciência e estimula a mudar de conduta (1Cor 14, 23-25).

O caráter conscientizador da teologia pastoral de Paulo consiste hoje em “traduzir a mensagem de Cristo em linguagem viva contemporânea”.

Entendida desta maneira, a profecia supõe um grande-esforço intelectual que não se pode omitir sem incorrer em pecado de consequências irreparáveis. Não ser consciente e

conscientizador seria viver na ignorância perniciosa.

Vale lembrar D. Helder Câmara, que, nos últimos momentos de sua vida, fez esta especial recomendação:

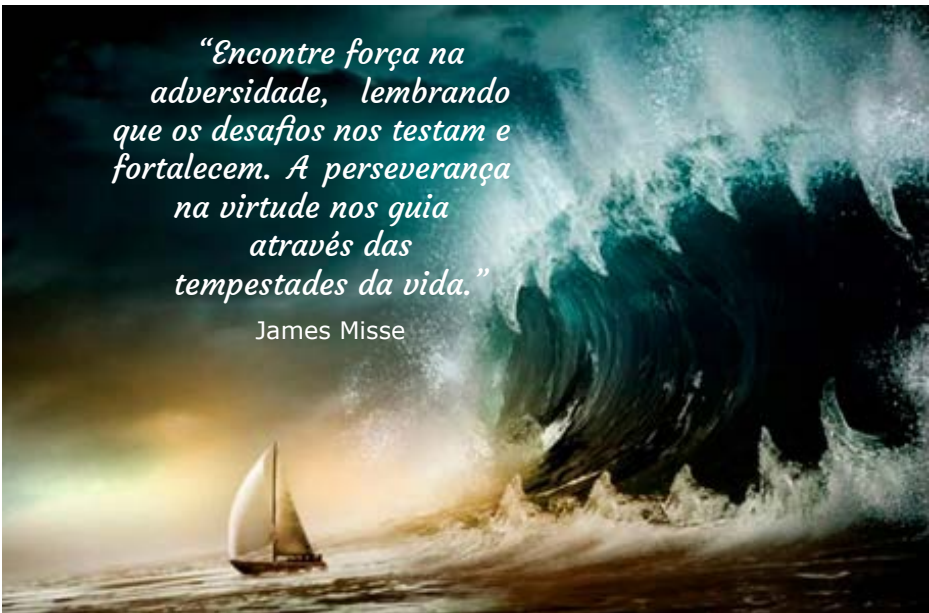
**“Não deixem morrer a profecia”.**

#### QUESTÕES PARA DEBATE EM GRUPO:

1 - Você vive hoje o carisma da profecia? Como? E sua Equipe?

2 - A profecia foi o grande carisma do MFC. Ainda é, hoje? Como?

3 - E a Igreja? Você conhece profetas, na Igreja de hoje?



*“Encontre força na  
adversidade, lembrando  
que os desafios nos testam e  
fortalecem. A perseverança  
na virtude nos guia  
através das  
tempestades da vida.”*

James Misse



# SOBRE O SIGNIFICADO DA MISERICÓRDIA...

*Lembrei-me de uma conversa que tive com o Padre Fábio de Melo. Ele me falava de outro conceito que tem tudo a ver com essa ideia do olhar da contemplação. Falávamos de misericórdia, e ele me explicava que esse é um conceito teológico que tem um significado extremamente profundo. Misericórdia significa “coração em que ainda cabe outro”. Um coração que ainda não está cheio e, portanto, comporta a possibilidade de sentir pelo outro.*

*Refleta um pouco e perceba que a misericórdia acontece no seu interior toda vez que você é capaz de “ser o outro”, de se envolver no que o outro está sentindo ou pensando, sem preconceitos ou julgamentos prévios.*

*O exercício da misericórdia está ao alcance de todos nós, basta que tenhamos a disposição de “ver além”, de estarmos de coração aberto para receber o outro dentro de nós, com suas alegrias e dores, acertos e erros. Mas só é capaz de contemplar aquele que saiu de si, que permite que a realidade diante de seus olhos lhe invada a alma. Certas coisas vemos melhor com os olhos fechados.*

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



# MERGULHO PROFUNDO

**E**u revisto as vibrações mentais desta sintonia com o manto sagrado do Amor, mergulhando profundo na entrega amorosa. O Amor é movimento terapêutico diário de entrega e partilha...

A cada decisão amorosa, uma vibração de cura é movimentada de maneira abundante no Universo... A cada mergulho uma expansão do ser luz...

Ressoa no coração a experiência da Suprema sintonia terapêutica, pois cada ser é um ponto de confluência com a potência de cura transformadora, habitando a força do espírito que é pleno de Amor...

Eu acolho as tempestades e caminho sobre as águas...

Eu acolho os desertos e caminho sobre as pedras...

Eu acolho os altos e baixos da estrada e caminho pelas veredas do tempo como peregrino mergulhador...

Eu decido, neste dia, abraçar os tesouros escondidos no fundo do oceano...

Eu decido mergulhar profundo, pois é chegada a hora!

Neste mergulho, sinto no início dificuldades na respiração. Volto à superfície sempre que sinto tal desconforto. Até que, passados alguns movimentos de mer-





gulho, vou me adaptando a esta nova etapa da viagem. Ao chegar no fundo do oceano, avisto uma concha e, ao me aproximar dela, decido abri-la. Ao abrir a concha, vislumbro uma pérola preciosa reluzente. O seu brilho ilumina o caminho de volta.

Depois do mergulho, retorno à superfície e me deparo novamente com as pedras e gravetos na extensão da areia da praia. Amanheço, porém, com o coração repleto de vitalidade, levando comigo do-

ravante a pedra preciosa encontrada no fundo do oceano.

Sei que ela está sempre presente em minhas andanças, por isso sou profundamente grato à decisão de mergulhar profundo no vasto território do, até então, desconhecido oceano...

Gratidão à coragem de todos aqueles que se fazem mergulhadores no vasto oceano de suas jornadas terrenais.

Jorge Leão - 4/12/2024

*“Aprenda a apreciar a brevidade da vida e a valorizar cada momento. Diante da inevitável partida, deixe um legado de virtude e bondade. A vida ganha significado quando vivida com propósito e consciência.”*

James Misse



“Verdade é Liberdade.  
Liberdade é Felicidade.”

Huberto Rohden.  
“De alma para alma”.

A portrait of Berta Cárceres, a woman with dark, curly hair, smiling and looking slightly to the side. She is wearing a red and blue plaid shirt. The background is a blurred natural setting.

## A história de vida de **Berta Cárceres**

*Ativista e ambientalista, La Esperanza, Honduras (1971 – 2016)*

**M**inha mãe tem mãos gentis, muita paciência e uma grande responsabilidade. Ela é parteira e ajuda durante o nascimento de crianças. Ela é a primeira a recebê-las neste planeta e a primeira pessoa comprometida em garantir que seu futuro seja feliz e justo. Ela está sempre do lado dos pequenos e se esforça para garantir que todos tenham as mesmas possibilidades. Desde que me lembro, tenho observado e aprendido com ela. Como se tudo isso não bastasse, corre nas minhas veias o sangue da orgulhosa população de Lenca, descendente direta dos maias. Somos o grupo indígena mais numeroso aqui em Honduras e as regiões em que vivemos, equilibradas e atentas à natureza, pertencem a nós desde os primórdios.

Pode soar estranho para quem vive em cidades sem limites, em que o horizonte é uma parede de concreto, mas aqui, nas profundezas da floresta, cada centímetro é essencial, porque está intimamente ligado à história, à memória e à existência.

Acredite em mim quando digo que muitas pessoas se interessam por essas terras: elas vêm aqui com a atitude de que podem fazer qualquer coisa, depois nos despejam de nossas casas, de nossas aldeias, em nome de um progresso que, na verdade, esconde apenas uma palavra: negócios.

Por isso, decidi fundar o COPINH, ou seja, o Conselho dos Povos e Organizações Indígenas de Honduras, uma organização que luta pela pro-

teção do meio ambiente da comunidade Lenca. Na verdade, é uma organização guarda-chuva, que iniciou várias batalhas pelo reconhecimento de nossos direitos. No entanto, há um desafio mais difícil, que bateu à minha porta através dos representantes Lenca da comunidade Rio Blanco, que mora perto do Rio Gualcarque no noroeste do país.

Disseram-me que várias construtoras apareceram na zona ribeirinha e abriram canteiros de obras. Como COPINH investigamos e descobrimos a verdade: tudo fazia parte do projeto Agua Zarca, que envolvia a construção de barragens naquela região. Para encurtar a história, essas empresas planejavam se apossar do rio e impedir o acesso a ele, por parte das comunidades nativas que dele dependem para o abastecimento de água. Parece que a vida de trezentas pessoas não significa nada para eles, visto que não pediram sua permissão ou opinião. Isso é inaceitável.

Nós, Lenca, somos os ancestrais guardiões dos rios. Os espíritos que os habitam nos ensinam o que significa agir pelo bem da humanidade e do planeta. É por isso que decidimos organizar protestos para impedir o projeto de construção. Na verdade, somos pouco mais do que pequenas pulgas diante dos predadores mais ferozes, mas não temos medo. Somos os Lenca. O nosso é um protesto pacificador, determinado e imóvel; sentados em frente à entrada dos canteiros de obras, de mãos dadas, criamos uma corrente humana, reivindicando seus direitos e sem ceder um centímetro. A resposta dos nossos adversários é violenta. Ameaçaram-nos de morte, espancam-nos com paus e nos prendem em massa. Apesar disso, continuamos cantando e damos voz àquele rio que é nossa energia e, exatamente da mesma forma, o tempo flui.

Um ano depois, debaixo de chuva, no calor do sol, com vento a soprar à nossa volta e



*Pessoas vêm aqui com a  
atitude de que podem fazer  
qualquer coisa, depois nos  
despejam de nossas casas, de  
nossas aldeias, em nome de  
um progresso que, na verdade,  
esconde apenas uma palavra:  
**NEGÓCIOS.***

Berta Cárceres

no frio que congela os nossos ossos, a nossa corrente humana continua lá. Os construtores não estão, no entanto, porque os atrasos que causamos, aparentemente, levaram a uma agitação na alta administração da empresa e o financiamento foi interrompido. O projeto AguaZarca foi cancelado e nós vencemos!

A notícia correu o mundo, e até recebeu um prêmio de ecologia. Fiquei emocionada ao recebê-lo e dediquei-o a todos os meus colegas que, de mãos dadas, decidiram participar de uma luta contra a prevaricação e a violência, para proteger a natureza e a memória de todo um povo.

Esta batalha, no entanto, não melhorou as coisas, mas sim, piorou. Eles disseram que eu havia me tornado um incômodo, ou persona non grata para alguns. As ameaças au-

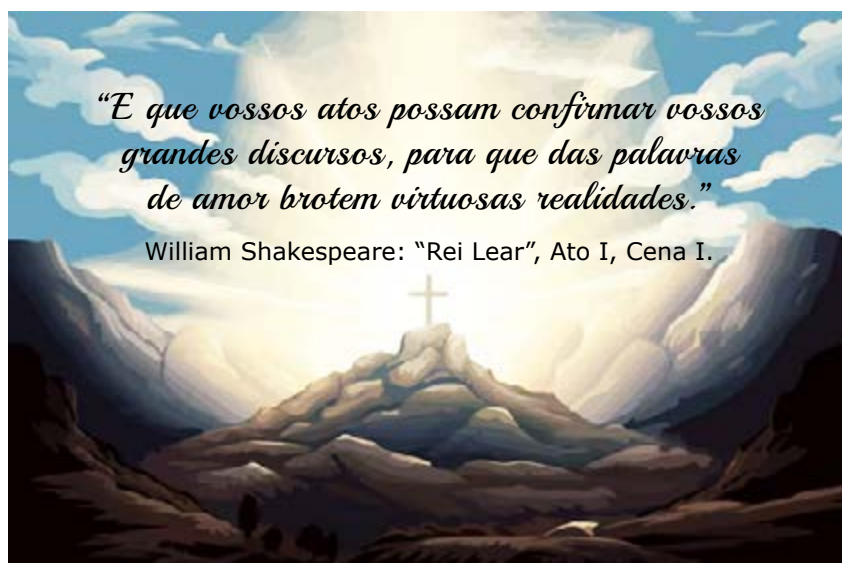
mentaram, mas eu não cedi ou neguei o que havia feito. Meus ideais e minha consciência estavam limpos e cristalinos como o céu após uma tempestade de verão, e minhas palavras são mais fortes do que a bala que me tirou a vida em 3 de março de 2016. E a força da palavra é o que passei aos meus quatro lindos filhos, que continuam as minhas lutas pelo povo Lenca e pelos rios, que sempre nos acolheram e protegeram como uma mãe que abraça o seu filho.

“Passar a vida protegendo os rios significa dedicar a vida ao bem-estar da humanidade e deste planeta.”

Berta Cárceres

*Texto extraído do livro "Vinte extraordinários heróis verdes salvando o planeta", de Teo Benedetti e Rosalia Troiano.*

*Tradução Ana Cristina de Mattos Ribeiro. Gaspar, SC: Todolivro, 2021, p. 18 – 20.*



*“E que vossos atos possam confirmar vossos grandes discursos, para que das palavras de amor brotem virtuosas realidades.”*

William Shakespeare: “Rei Lear”, Ato I, Cena I.

# FORMAÇÃO PARTICIPATIVA\*\*



A participação não é somente um instrumento para a solução de problemas, mas é uma necessidade fundamental do ser humano, como o são a comida, o sono, a saúde.

O homem é um “sujeito”: sujeito de seu amor, de sua educação, de sua história, e a participação é seu direito e é o caminho natural para que ele se firme a si mesmo. A prática da participação envolve a satisfação de outras necessidades, não menos básicas, como a interação com os demais homens, a autoexpressão, o desenvolvimento do pensamento reflexivo, o prazer de criar e recriar coisas e, ainda, a valorização de si mesmo pelos outros.

A participação se fundamenta também na teologia: o homem é imagem e semelhança de Deus, que é relação. “Façamos o homem à nossa imagem e semelhança”; “Não é bom que o homem esteja só...”. O homem é um ser de relações.

Tornar-se humano e humanizador supõe a participação.

Pode-se entender a participação também sob o ponto de vista sociológico: O homem é um ser que vive em sociedade. Sociedade quer dizer grupo de sócios e ninguém é sócio se não participa, ainda que em graus e maneiras diferentes.

A participação facilita o crescimento da consciência crítica da população, fortalece seu poder de reivindicação e a prepara para adquirir mais poder na sociedade. O homem é um ser capaz de indagar, opinar, co-produzir e reivindicar o que necessita para levar uma vida digna.

Pela participação, consegue-se resolver problemas que a um indivíduo sozinho parecem insolúveis.

Do ponto de vista da democracia e da cidadania, a participação garante a escolha das autoridades pelo voto e o controle das mesmas por parte do povo.

O primeiro grau da participação é o direito à informação. O mais alto grau de participação se encontra na autogestão, isto é, numa relativa autonomia dos grupos em relação aos poderes constituídos. Autonomia que não significa anarquia, pelo contrário, implica no aumento do grau de consciência política dos cidadãos. O participativo é altamente organizado e não se apresenta como caos.

A participação tem ainda o respaldo da psicologia: a responsabilidade e a participação são circularmente relacionadas, isto é, interação de tal forma que o crescimento de uma significa o crescimento da outra, e vice-versa.

Pode-se dizer, então, que a participação tem uma base afetiva - o prazer de fazer coisas com os outros - e uma base instrumental - fazer coisas com os outros muitas vezes é mais eficaz e eficiente que fazer coisas sozinho.

De tudo o que se disse, DECORRE:

Há uma inter-relação entre humanização e participação.

O desenvolvimento participativo requer uma formação participativa. Participar é algo que se aprende e se aperfeiçoa. Converter-se à participação é um desafio, é um processo que acompanha a vida

do homem... Para que cada um de nós se converta à proposta participativa são necessárias mudanças na compreensão do papel das pessoas e das relações inter-humanas e também de nossos métodos de trabalho. Se as pessoas são os "sujeitos" do desenvolvimento, se são as forjadoras de seu próprio destino, então o desenvolvimento dos recursos humanos adquire características mais importantes do que as que ostentam o desenvolvimento econômico e o desenvolvimento técnico.

A prova de fogo da participação não é quanto se toma parte, mas, como se toma parte. É importante distinguir os processos de micro-participação (limitada a grupos reduzidos) de macro-participação (aquela que consegue sair dos pequenos grupos para atingir a sociedade mais ampla).

Participar não significa apenas ser democrático na família, fazer parte de equipes de reflexão, desenvolver trabalhos em grupo, ser membro da associação de bairro... Participar socialmente implica intervir nas lutas sociais, econômicas e políticas de seu tempo. Macro-participação compreende a intervenção das pessoas nos processos dinâmicos que constituem ou modificam a sociedade.

O conceito de participação social é transferido do mero ati-



vismo imediatista para o âmbito das estruturas sociais, políticas e econômicas. Se a população produz, mas não usufrui, ou se produz e usufrui, mas não toma parte na gestão, não se pode afirmar que ela participe verdadeiramente.

Assim, a construção de uma sociedade participativa (macro-participação) converte-se na utopia quedá sentido a todas as micro-participações. Nesta perspectiva, a participação na família, nas equipes-base do MFC, no trabalho, na escola, nas associações de bairro constitui a aprendizagem e o caminho para a participação a nível macro social, para a construção de uma sociedade onde não existam mais excluídos. Toda reflexão e prática desenvolvidas nas pequenas equipes tende a estagnar se não se consegue fazer o trânsito (a passagem) do pequeno para o grande grupo que é a sociedade.

É nas relações interpessoais que o indivíduo se constrói como ser humano e constrói o mundo. Na discussão comunitária ele entende melhor a qualidade de suas práticas e das relações que estão subjacentes a elas. Perceberá quando as suas relações e as da sociedade são autoritárias e opressoras e quando são igualitárias, libertadoras e humanizantes.

O objetivo da metodologia participativa está no sentido da descolonização mental, da desalienação, da libertação dos participantes. Se a fonte maior de alienação é a dominação (a relação dominador/dominado), a saída da alienação está no caminho das relações mais libertadoras entre pessoas ou grupos, iguais em poder, que se aceitem e se valorizem nas diferenças. Na medida em que um grupo de pessoas transforma suas relações para mais igualitárias e participativas, dentro do grupo e em todos os espaços da sociedade em que vive, do familiar ao político, está fazendo o caminho de retorno, no sentido da desalienação.

Entretanto, é necessário ter presente que não se pode "sacralizar" a participação: ela não é indispensável em todas as ocasiões. Não é necessário que todo o mundo participe em tudo, todo o tempo. Poderia acarretar ineficiência e anarquia.

Encarregar algum especialista para recolher informações ou aprofundar uma temática, delegar o poder de decisão a um ou mais representantes, entregar a um ou mais técnicos a solução de algum problema identificado pelo grupo, são ações que muitas vezes fazem parte do processo participativo.

## COORDENAÇÃO PARTICIPATIVA

A participação no grupo se dá através do diálogo o qual só é possível entre iguais ou entre os que desejam tornar-se iguais como seres humanos, respeitando-se sempre a originalidade de cada um. Diferenças hierárquicas limitam o diálogo, por isso devem ser diminuídas.

Dialogar significa ouvir, compreender e respeitar a opinião alheia; partilhar a informação disponível; pôr em comum experiências vividas; tolerar discussões para chegar ao consenso; aceitar a vitória da maioria.

A participação requer uma análise da situação real: os conteúdos necessitam ser fortes e ricos, portanto, de realidade. O pensamento sintético, analítico e crítico são indispensáveis e se desenvolvem na própria prática e reflexão participativas. A descoberta dos padrões de interação grupal

auxilia o crescimento do grupo. Além disso, o fato de haver diferenças individuais no comportamento participativo exige uma tarefa de coordenação e complementação. A metodologia adquire um papel importante.

Todo esse trabalho pede preparação e estudo, num processo continuado. Requer também um serviço de coordenação que tem a finalidade de auxiliar o grupo a crescer.

O coordenador é um trabalhador sensível que age no grupo como colaborador e não como chefe. Enfrenta um dilema: quanto deve planejar e estruturar, a fim de evitar o caos e a sensação de falta de direção, e quanto deve deixar sem estruturar, a fim de permitir aliberdade dos participantes. Está o tempo todo diante de um desafio: como ser democrático, sem ser "laissezfaire" nem autoritário?



**EM SITUAÇÃO DE GRUPO,  
E DENTRO DA DINÂMICA  
PARTICIPATIVA, O COORDE-  
NADOR É AQUELE QUE:**

- \* entende a coordenação (e a liderança) como um serviço ao grupo;

- \* pensa com o grupo, é copensador [apresenta suas opiniões como qualquer outro elemento do grupo];

- \* está consciente de que todo grupo que cresce em participação reage a controles unidirecionais e passa naturalmente para uma cooperação mais intensa;

- \* evita completar com seu pensamento o que cada participante diz [daria a entender que o pensamento do outro não é tão completo quanto o seu ou que quer passar aos outros a sua verdade];

- \* deixa acontecer a alternância natural de coordenação [coordenação distribuída: todos são coordenadores à medida em que respondem às necessidades do grupo ou quando algum "expert" responde dando as informações que o grupo necessita];

- \* faz perguntas divergentes e relacionais, e somente quando o grupo não as faz: suas perguntas são feitas de tal maneira que possibilitam mais de uma resposta; ajudam o grupo a relacionar os fatos que apresenta, encontrando

as semelhanças, diferenças e possíveis contradições; permitem ver que um fato pode ser causa e ao mesmo tempo consequência do outro, que os fatos se coproduzem.

- \* está preocupado em melhorar suas perguntas e não em dar respostas;

- \* promove a criatividade do grupo;

- \* está atento ao implícito: quando o grupo não faz a leitura dos fatos e/ou não explicita os padrões estruturais que estão por trás das experiências relatadas, o coordenador provoca o grupo para que o faça [ajuda a interpretar o que está acontecendo no grupo, sob o ponto de vista do conteúdo e da relação - torna-os mais explícitos];

- \* respeita a diversidade de sentimentos e opiniões, sem animosidade;

- \* respeita a gradatividade do processo de interação do grupo;

- \* entende que a dinâmica grupal (a psicologia do grupo) é resultado da "interação" dos membros do grupo e não é a soma ou justaposição de psicologias individuais. [O grupo tem uma identidade própria, uma mágica ou dinâmica que foge do controle de cada participante. Às vezes o grupo, ajudado pelo coordenador, precisa redistribuir as cartas para o jogo continuar];

\* evita destruir frontalmente as autodefesas de qualquer participante: o ataque levaria a um aumento do aspecto defensivo;

\* não interpela diretamente aquele que fica em silêncio: concede-lhe o direito de calar [apenas ajuda a criar clima para que todos se sintam iguais e à vontade];

\* conota positivamente uma manifestação menos feliz de algum dos participantes, o que o encoraja a voltar a participar;

\* “dá-se conta” quando o grupo, ou alguém do grupo, tende a acentuar o relato de problemas pessoais ou dá respostas fora do foco que o grupo está trabalhando. [Não “corta” de imediato aquele que se desvia. Deixa que alguém do grupo volte ao foco, mas se isso demora, ele assume a responsabilidade de fazê-lo, usando alguma pergunta adequada];

\* está consciente de que ele não é o “pai” nem é a “mãe” do grupo: deixa ao grupo a tarefa de quebrar seus silêncios e medos e permite que ele se autocontrole. Trabalha de tal maneira que o grupo se sinta livre e responsável por seus fracassos e sucessos;

\* conhece e respeita o “Princípio de emergência” e o “Princípio do corte” os quais lhe permitem perceber o mo-

mento em que necessita limitar o tempo ou interromper a discussão de uma temática. [O respeito a esses princípios faz emergir as ideias e ajuda o grupo a produzir mais. O tempo ilimitado e a falta de oportuna interrupção podem diluir a discussão do grupo e colaborar para que o grupo não encontre soluções];

\* entende as “diferentes linguagens” que o grupo usa para expressar-se [está atento ao não verbal, às linguagens implícitas: reconhece e compreende que, muitas vezes, a agressividade é uma forma de expressar timidez. O silêncio de um componente do grupo pode ser a sua maneira de participar ou pode indicar o sentimento de que o que ele diz não tem importância. Ou que os outros sabem tanto, que a ele cabe calar, ou, pode ser um protesto contra alguém ou alguma afirmação do grupo, etc.];

\* age de tal forma que permite ao grupo chegar às decisões por consenso;

\* coordena a organização das ideias do grupo, ajudando-o a construir a síntese a qual é entendida, não como uma justaposição, um relato, ou uma soma das ideias de cada membro do grupo, mas como uma opinião “nova” que integra as ideias e a postura de todo o grupo;

\* está convicto de que o comprometimento ou a responsabilidade de levar a efeito as decisões do grupo surgem do próprio grupo, como efeito de seus relatos e condutas.

#### OBSERVAÇÃO:

Se a interação grupal não acontece, isto é, se a "psicologia grupal" se constitui de tal forma que vem a dificultar ou impossibilitar a produção do grupo, o uso da "ironização" poderá ser um bom método para resolver a situação. Em outras palavras: O grupo inventa, e põe em cena, uma

dramatização na qual "ironiza" os seus comportamentos. Rir de si mesmo é um processo saudável.

*\*\* Esse texto foi escrito por Deonira L. Viganó La Rosa e é o resultado de uma série de reflexões feitas em grupo por Margot Ott, Vera Moraes, Renita Allgayer, Deonira e Jorge La Rosa, acrescida de leituras complementares: BHASIN, Kamla. El desarrollo participativo requiere reformación participativa. ORDENAVE, Juan E. Díaz. O que é participação. São Paulo: Brasiliense, 1995.*

*"O bem não permanece restrito à pessoa que o pratica. O bem é como a luz, uma realidade de irradiação.*

*Como uma onda, segue seu curso pelo mundo, evocando o bem que está em todos e fortalecendo a corrente do bem pelos espaços sem fim.*

*O bem é a referência principal para qualquer ética humanitária."*

Leonardo Boff  
Ética e Moral – a busca dos fundamentos, p. 97.



**Q**ue o teu coração seja a morada do cuidado essencial à Mãe Terra e para com todos os viventes. O cuidado essencial constitui a marca de nosso singular modo de ser pela passagem do humano sobre a Terra. Decidamos como será a nossa pisada pela existência: leve ou pesada. Com leveza, pelo cuidado essencial promovido pela cooperação universal. Ou com o peso da exploração infindável, promovida pela competição mercadológica.

Está em nossas mãos. Que o cuidado prevaleça e que a vida se expanda em cada ação humana no planeta: individual, local e globalmente.

A ecologia planetária passa a espiritualidade ecológica do cuidado essencial.

São ações conjuntas inter-relacionadas, que passam por uma transformação profunda em nossas atitudes, em nosso sentir, pensar e agir. O modo de ser fundado no cuidado envolverá a presença de uma cidadania planetária para a salvaguarda da Casa Comum.

Cada ação local refletirá no global e cada decisão global impacta de modo único em nossas ações locais.

Quando decidimos nos alimentar com a energia vital da Terra por meio de uma alimentação orgânica, estamos nutrimos impactos agregadores para a preservação de nossos ecossistemas.

Cada atitude pacificadora de autocuidado, seja pelo acolhimento da energia viva



da Terra, seja pelo acolhimento amoroso e terno de nossas emoções, afetos e memórias ancestrais, será sentida globalmente, iniciando o passo contínuo, diário, do cuidado essencial, certamente deixaremos às próximas gerações uma pegada de amorosidade e compaixão por esta passagem transitória em nossa Casa Comum.

Que as luzes desta meditação possam iluminar os nos-

sos passos, inspirando-nos, motivando-nos a decisões e impactos globais, planetários sustentados e alimentados pelo cuidado essencial da vida.

A nossa gratidão por esta oportunidade de partilha.

Inspiremos Luz! Transpiremos Amor!

UBUNTU!

Jorge Leão – Em 6 de janeiro de 2025

*“Não tenham medo da vida, mas sim da morte da alma,  
da morte do futuro, do coração fechado.*

*Da vida, não!*

*A vida é bela e está aí para ser vivida.”*

Papa Francisco



“Se você tiver amor no coração, você não morrerá de sede dentro do oceano da vida.”

R. Stanganelli





## SUGESTÕES DE LEITURA



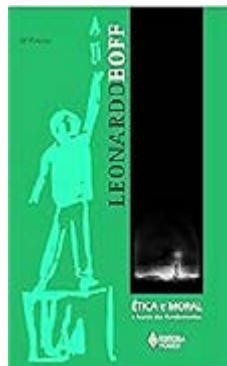
**1 – PAIVA, Marcelo Rubens. Feliz Ano Velho.** (Edição comemorativa de 40 anos). 1ª. ed. Rio de Janeiro: Alfaguara, 2022.

Feliz ano velho é um fenômeno. Lançado pela primeira vez em 1982, marcou a estreia de Marcelo Rubens Paiva na literatura. O romance autobiográfico sobre o acidente que o colocou em uma cadeira de rodas quando tinha vinte anos logo se tornou um dos maiores sucessos editoriais brasileiros. Liderou por quatro anos a lista dos mais vendidos. Ganhou versões em inglês, espanhol e tcheco, entre outros idiomas; foi adaptado para o teatro e para o cinema; conquistou prêmios como Jabuti; virou tema de inúmeros trabalhos e pesquisas nas universidades país afora. Mas o mais importante: até hoje não para de conquistar leitores.

Longe de ser o simples testemunho de uma experiência dolorosa, - Feliz ano velho é o retrato de uma geração, uma juventude que experimentava a abertura do governo militar e o sonho da redemocratização. O estilo de Marcelo, calcado num humor despretensioso e ao mesmo tempo mordaz, afasta a narrativa de qualquer pendor para o melodrama ou a autopiedade. Pelo contrário, esse é um texto de enorme força que, passados quarenta anos, continua atual, vibrante e indispensável.

**2 – BOFF, Leonardo. Ética e Moral – a busca dos fundamentos.** 2ª. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 2003.

Contra a apatia dominante e confusão generalizada acerca do que é bom ou mau, certo ou errado em termos éticos e morais, o autor apresenta reflexões que visam criar clareza e motivações para um comportamento ético e moral responsável e à altura dos desafios contemporâneos. Parte das experiências originárias que se encontram no cotidiano das pessoas para identificar os fundamentos da ética e



da moral, como morar, cuidar, compadecer-se, solidarizar-se e outras. Assim devolve a ética e a moral a vida e a prática, pois aí deve ser o seu lugar, fazendo com que as pessoas se sintam estimuladas a ser melhores, mais responsáveis, mais solidárias e mais reverentes face a complexidade e beleza da natureza. A questão não é pensar sobre as virtudes, mas cuidar para sermos virtuosos.



**3 – SALIS, Viktor D. Ócio Criador, Trabalho e Saúde – lições da Antiguidade para a conquista de uma vida mais plena em nossos dias.** São Paulo: Editora Claridade, 2004.

Ao analisar a crise ética e existencial que domina a sociedade contemporânea, este livro resgata as formas de comportamento das civilizações greco-egípcias, que vivenciavam um equilíbrio maior entre os valores material e espiritual, entre o trabalho e o ócio. Sempre ilustrando com a simbologia mítica, Viktor D. Salis faz um contraponto entre o modo de vida arcaico e a barbárie no mundo de hoje, em que somos escravos do trabalho, fundamentamos nossas vidas na conquista de bens e não sabemos usufruir o tempo para celebrar o belo.

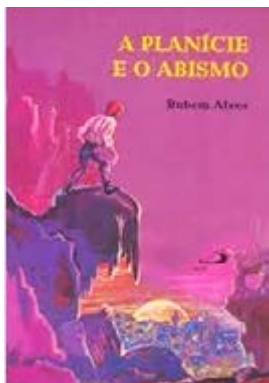
Terapeuta respeitado e um dos nossos maiores especialistas na área de estudos das sociedades arcaicas, Salis mostra que na Antiguidade o ser humano reverenciava o sagrado da natureza e experimentava mais serenidade e harmonia entre os valores material e espiritual. Mesmo a doença era vista de outra forma, como um alerta de que essa harmonia no modo de viver estava perturbada. Eram os tempos do Ócio Criador.

Buscava-se, então, uma forma de viver com alegria e paixão, aproveitando-se o bem considerado mais precioso: o tempo. O ser humano não era escravo do trabalho; não idolatrava o dinheiro, o sucesso, o poder. Moldado de forma a pensar por contra própria e educado para ter a coragem de realizar a si mesmo sem prejudicar os outros, tinha uma vida mais plena e em paz com os deuses.

Hoje, vivemos na sociedade das aparências. Materialistas, supervalorizamos o ter, relegando o ser a um segundo plano. Experimentamos o desvario do progresso e da velocidade, somos os homens-negócio, ou os “negadores do ócio”, seres fracos frente ao nobre, bom e Belo. Afastamo-nos completamente da Paideia, que era, na Grécia Antiga, a arte de

formar “seres humanos-obras de arte”, honrados, capazes de criar e ser verdadeiros. A educação moderna, a despeito de seu discurso libertário, destrói talentos potenciais e nos massacra desde cedo com um nivelamento para sermos considerados “normais” e atendermos aos imperativos do mercado.

A leitura de Ócio Criador, Trabalho e Saúde permite compreender que somente com dignidade, honra e paixão é possível celebrar uma vida mais plena de significados, em que não há lugar para mediocridade, tampouco para a rotina.

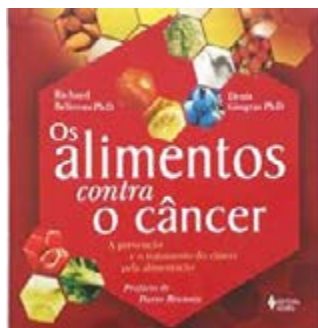


**4 – ALVES, Rubem. A planície e o abismo.** Ilustrações: Filipe Jardim. São Paulo: Paulus, 1987.

Um livro marcado pela aventura do lançar-se no abismo, precisando sair do já conhecido lugar: a aldeia do vale. Rubem Alves traça, com sua rica amplitude simbólica, a jornada do herói, isto é, aquele que, com ousadia e coragem, ultrapassa o existir fadado ao vazio e à tristeza, mergulhando profundo na experiência do sentir poético, na travessia da vida. Um texto com variadas possibilidades para debate e reflexão. Um maravilhoso desenho de nossa travessia pelo mundo marcado de quedas, descobertas, sinais e refazimentos. Na planície da existência, por vezes, encontramos-nos diante de abismos. Para um olhar desperto, uma borboleta pousará e fará o milagre da vida ressurgir diante de nossos olhos!

**5 – BELIVEAU, Richard e GINGRAS, Denis. Os alimentos contra o câncer – A prevenção e o tratamento do câncer pela alimentação.** Prefácio de Pierre Bruneau. Tradução de Lucy Magalhães. Petrópolis, RJ: Vozes, 2010.

Ao longo dos últimos anos, inúmeros estudos fundamentais clínicos e epidemiológicos têm mostrado que o consumo maior de produtos vegetais, entre os quais as frutas e os legumes, representam fator-chave na redução do risco de câncer. Melhor ainda, certos alimentos têm a capacidade de exterminar, logo no seu início, os



microtumores que todos nós desenvolvemos durante a vida, e que podem tornar-se cancerosos.

Efetivamente, certos alimentos contêm uma quantidade importante de compostos químicos não-nutritivos (fitoquímicos), que parecem ter um papel crucial nesse efeito quimiopreventivo. Pesquisas recentes demonstram que, além das frutas e dos legumes, outros alimentos como o chá verde e o cúrcuma contêm altas quantidades de compostos anticâncer. Por exemplo, uma alimentação diária que contém uma mistura de frutas, legumes e bebidas como chá verde permite a absorção de uma quantidade praticamente terapêutica de compostos fitoquímicos anticâncer. O aporte cotidiano desses diferentes alimentos constitui um meio simples e eficaz de combate ao desenvolvimento e a progressão do câncer.

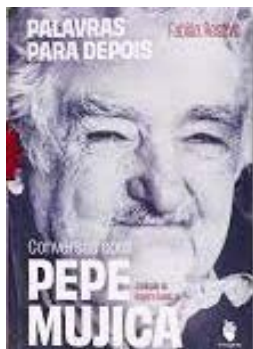


**6 – PAIVA, Marcelo Rubens. Ainda estou aqui.** 1ª. ed. Rio de Janeiro: Alfaguara, 2015.

Depois de Feliz ano velho, a luta de uma família pela verdade.

Eunice Paiva é uma mulher de muitas vidas. Casada com o deputado Rubens Beyrodt Paiva, esteve ao seu lado quando foi cassado e exilado em 1964. Mãe de cinco filhos, viu-se obrigada a criá-los sozinha quando, em janeiro de 1971, Rubens Paiva foi preso por agentes da ditadura, a seguir torturado e morto. Em meio à dor e às incertezas, ela se reinventou. Voltou a estudar, tornou-se advogada, defensora dos direitos indígenas. Nunca chorou na frente das câmeras. “Foi a minha mãe quem ditou o tom, ela quem nos ensinou”, escreve Marcelo Rubens Paiva neste relato emocionante sobre o passado, as perdas e a volta por cima.

Ao falar de Eunice e de sua última luta, desta vez contra o Alzheimer, ele fala também da memória, da infância e do filho. E mergulha num momento sombrio da história recente brasileira para contar – e tentar entender – o que de fato ocorreu com Rubens Paiva, seu pai, naquele janeiro de 1971.



**7 – RESTIVO, Fabián. Palavras para depois – conversas com Pepe Mujica.** Tradução de Rogério Tomaz Jr. Porto Alegre: Coragem, 2024.

Este é um livro não apenas para ser lido, mas meditado e refletido nesse mundo que está aí. Pepe Mujica, de maneira sábia, nos provoca a não naturalizar as coisas, e nem achar que as mudaremos de uma hora para outra.

Nesta profunda conversa com Fabián Restivo, Pepe não trata apenas de um tema, mas os relaciona em sua profundidade: a vida, o amor, a natureza, a militância, a juventude. As contradições, as tensões do mundo, assim como as nossas, sempre estiveram aí. Ao olharmos para trás, lá também estão os nossos limites. O ser humano está sempre aprendendo. Estamos aprendendo agora.

Profundo conhecedor da história, Mujica sabe e nos mostra, que não há uma verdade cristalizada ou uma visão particular que possa se impor e resolver nossos problemas. Mas nessas Palavras para depois temos sementes para pensar as transformações sociais, culturais, políticas e humanitárias em nossa sociedade, onde a relação com a natureza é essencial.

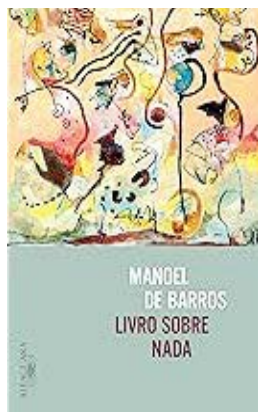
Essa conversa tão humana nos lembra que, apesar de todas as adversidades e injustiças, há sempre um tição aceso debaixo das cinzas, e que precisa ser soprado.

Para alimentar essa chama, temos aqui, sem dúvidas, uma leitura fundamental.

*Olívio Dutra.*

**8 – BARROS, Manoel de. O Livro das Ignorâncias.** 1ª. ed. Rio de Janeiro: Alfaguara, 2016.

Ignorância é a sabedoria do não letrado. Na poesia de Manoel de Barros, a exuberância das imagens parece querer suplantar a própria exuberância da vida. As palavras e as sensações são aqui enriquecidas pelo material que a fala popular, marginal e fronteira (“limbo”) oferece ao poeta. Manoel cria personagens, reporta causos. O resultado é uma nova didática





da poesia, em que predomina o tempo presente e o êxtase do “acontecer” abusivo da natureza e da palavra.



**9 – TELLES, Lygia Fagundes. As Meninas.** Posfácio de Cristóvão Tezza. São Paulo: Companhia das Letras, 2009.

São Paulo, início dos anos 1970. Auge da ditadura militar. Três jovens universitárias, mal saídas da adolescência, convivem num pensionato de freiras, mais ou menos liberais e progressistas.

A delicada Lorena, de família paulista quatrocentona, nutre uma sensibilidade artística e literária. Mantém um hesitante romance com um homem casado, mas permanece virgem. A combativa Lia gravita em torno de um grupo da esquerda armada e tenta tirar o namorado da prisão. Ana Clara, bela como uma modelo, afunda no poço das drogas pesadas, dividida entre o noivo burguês e o amante traficante.

As Meninas narra os encontros e desencontros dessas três garotas com o conturbado mundo que as cerca. Cada uma a seu modo, vivem na carne e no espírito as dramáticas transformações sociais, morais e políticas do período.

Em plena maturidade literária, Lygia Fagundes Telles articula de modo sutil as vozes de suas três protagonistas, passando quase imperceptivelmente da primeira para a terceira pessoa e vice-versa, não raro num mesmo parágrafo. Os diálogos são de uma vivacidade ímpar, captando a psicologia de cada personagem e o sabor da época.

O resultado é um romance complexo e pulsante, que mantém o leitor cativo da primeira à última página, graças, sobretudo, à profunda, tocante e contraditória humanidade de suas criaturas. É também um livro de extrema coragem ao descrever, através de um panfleto, a tortura de um preso político numa época de censura feroz, em que a mera referência à oposição armada era proibida.

Entre os livros da autora, *As Meninas*, publicado originalmente em 1973, é um dos mais aclamados pela crítica e pelos leitores.



**10 – YOUSAFZAI, Malala, com Patrícia McCormick. Eu sou Malala – como uma garota defendeu o direito à educação e mudou o mundo.** Tradução Alessandra Esteche. 1ª. ed. São Paulo: Seguinte, 2015.

Malala Yousafzai tinha apenas dez anos quando o Talibã tomou conta do vale do Swat, onde ela vivia com os pais e os irmãos. A partir desse dia, a música virou crime, as mulheres estavam proibidas de frequentar o mercado, as meninas não deveriam ir à escola.

Criado em uma região pacífica do Paquistão totalmente transformada pelo terrorismo, Malala foi ensinada a defender aquilo em que acreditava. Assim, ela lutou com todas as forças por seu direito à educação. E, em 9 de outubro de 2012, quase perdeu a vida por isso: foi atingida por um tiro na cabeça quando voltava de ônibus da escola. Poucos acreditaram que ela sobreviveria.

Hoje Malala é um grande exemplo, no mundo todo, do poder do protesto pacificador, e é a pessoa mais jovem a receber o prêmio Nobel da Paz. Nesta versão juvenil da sua autobiografia, que virou um bestseller internacional, ouvimos da própria Malala a incrível história dessa garota que, desde muito cedo, decidiu mudar o mundo. Uma história que tem o poder de abrir seus olhos para uma realidade distante e de te inspirar a acreditar na verdade, na esperança e na possibilidade de transformação.

*“Sem amor não há felicidade, sem amor não há vida, sem amor você permanece faminto por algo desconhecido, permanece insatisfeito, vazio.”*

Sabedoria dos Séculos

Um fazendeiro tinha um irmão jardineiro que possuía um magnífico pomar repleto das melhores árvores frutíferas; sua habilidade e suas maravilhosas árvores eram afamadas em toda parte.

Um dia, fazendeiro, foi à cidade visitar o irmão e ficou espantado com as fileiras de árvores que cresciam altivas e perfeitas como velas de cera.

- Olhe, meu irmão – disse o jardineiro –, vou lhe dar uma macieira, a melhor do meu pomar. Você, seus filhos e até seus netos irão aproveitar seus frutos.

O jardineiro chamou seus auxiliares e ordenou que retirassem a árvore e a levassem para a fazenda do irmão. Assim fizeram, e, na manhã seguinte, o fazendeiro ficou indeciso sobre o melhor lugar para plantá-la.

- Se eu a plantar no morro – dizia para si mesmo – o vento pode bater muito forte, arrancando as deliciosas frutas ainda verdes. Se eu a plantar perto da estrada, os passantes vão vê-la e me roubar as suculentas maçãs. E se eu a plantar muito perto da porta de casa, meus empregados ou meus filhos vão pegar todas as frutas.

Depois de muito pensar, resolveu plantar a árvore es-



Friedrich Krummacher

A árvore

que não dava frutos

premida atrás do estábulo, dizendo consigo mesmo:

- Nenhum ladrão sorrateiro vai pensar em olhar lá atrás.

Mas que pena! A árvore não deu frutos nem nesse ano, nem no seguinte. O fazendeiro mandou chamar o irmão jardineiro e repreendeu-o furiosamente dizendo:

- Você me enganou! Deu-me uma árvore estéril, em vez de frutífera. Afinal, ora bolas, já é o terceiro ano e só brotam mesmas folhas!

Quando viu onde a árvore estava plantada, o jardineiro disse:

- Você plantou a árvore num local exposto somente aos ventos frios, sem sol nem calor. Como quer que ela dê flores e frutos? Você plantou esta árvore cheio de ganância e desconfiança. Por que você acha que ela vai retribuir com uma rica e generosa colheita?

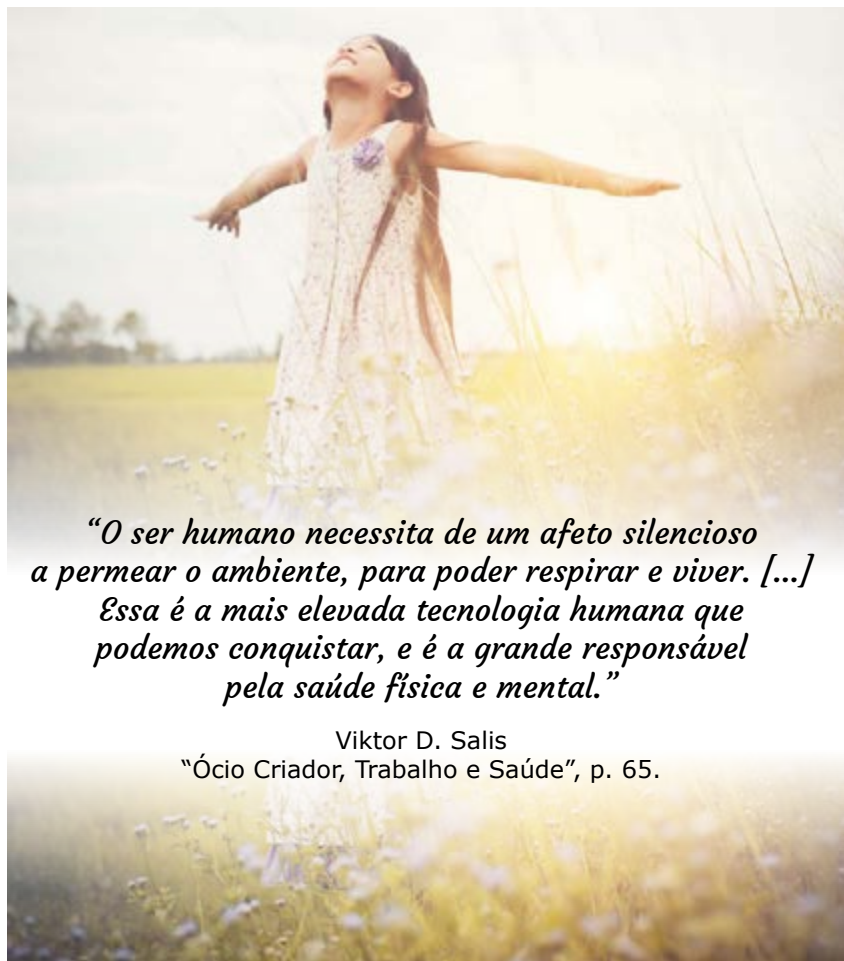
*Parábola extraída do livro "O livro das virtudes II", de William G. Bennet, p. 184 - 185.*

## QUESTÕES PARA REFLETIR EM GRUPO:

1 - Como têm sido os lugares onde resolvemos semear o plantio de nossa vida?

2 - Ao fazê-lo, que tipo de atitude alimentamos: gratidão, alegria, leveza? Ou ganância, desconfiança, arrogância?

3 - O que fazemos com os presentes que recebemos da vida?



*“O ser humano necessita de um afeto silencioso a permear o ambiente, para poder respirar e viver. [...] Essa é a mais elevada tecnologia humana que podemos conquistar, e é a grande responsável pela saúde física e mental.”*

Viktor D. Salis  
“Ócio Criador, Trabalho e Saúde”, p. 65.



# O ESPÍRITO DE JESUS, uma arte do estar no mundo

Jean-Luc Lecat\*

**A**s coisas importantes na vida não são principalmente as políticas, as culturas, as ideologias, as filosofias e nem mesmo as religiões.

O importante da vida é o espírito, aquilo que anima, no fundo de cada coração, a vida dos seres humanos.

“O espírito é o que vivifica, a carne para nada aproveita” (Evangelho de João, 6,63) Budistas, muçulmanos, hindus, ateus, cristãos ou o que quer que seja, quem está no ‘caminho certo’? Quem está certo? No limite, pouco importa. É uma questão do caminho de cada pessoa, ligado às suas origens, cultura, pesquisas, aversões... De qualquer forma, cada pessoa é infinitamente respeitável por ser ela mesma, por ter chegado àquele ponto, hoje, em sua história de vida.

Maravilhas de nossa diversidade, como vitrais luminosos do mundo!

No centro dessa riqueza infinita, qual é o espírito, o motor? O que anima a mu-

lher, o homem, a criança? O que inspira e dá vida a uma comunidade, a uma organização, a uma igreja? Que espírito fecunda as escolhas, as ações, as reações, as pesquisas? Parece-me que é aqui, no coração de cada um e de sua própria riqueza, que Jesus e sua palavra podem ser uma inspiração, um sopro de ar fresco, para um mundo constantemente reumanizado.

Presente em um determinado momento da história humana, um judeu praticante, Jesus, na esteira de muitos outros grandes sábios da humanidade, vive e oferece um “além” de sua própria religião e universo geográfico. Propõe um espírito, um modo de estar no mundo que podem ser experimentados em qualquer situação, em qualquer busca de sentido, em qualquer cultura, em qualquer época.

A palavra-chave dessa arte de viver, de estar no mundo é: amar.

Uma atenção especial: ao pobre e ao pequeno.

Um valor fundamental: a pessoa.

Uma ambição: o ser humano de pé.

Uma atitude fundamental: o caminho.

Uma maneira de vivê-lo: juntos.

Uma fonte: o Espírito, o inominável no coração de cada um.

Quando Jesus fala de seu reino, da vinda do Reino, será que ele não está se referindo justamente à vinda desse espírito, dessa maneira de estar no mundo?

Tal proposta não tem justamente valor universal? Simplesmente, para a humanização do cotidiano.

Não é esse talvez o único tesouro que nós, companheiros de estrada de Jesus, somos chamados a viver, a propor, a compartilhar na concretude da vida? Não um sistema religioso, mas um espírito, o Espírito de Jesus, aquele

que faz com que nos descubramos no encontro e na partilha em torno de sua palavra e de sua vida.

*\* Jean-Luc Lecat, artista e arquiteto francês, em artigo publicado por Saint-Merry Hors-les-Murs, em 12-12-2024. A tradução é de Luisa Rabolini.*

## QUESTÕES PARA DEBATE NAS EQUIPES-BASE:

1 – Em que sentido poderemos relacionar o “espírito de Jesus” em nossas ações em grupo e em nossa vivência cotidiana familiar, profissional, ética, política?

2 – Como a chegada do Reino evoca uma atitude espiritual revolucionária enquanto amorosidade transformadora cotidiana?


3 – Aponte situações em grupo onde o espírito missionário do Evangelho nos coloca diante dos desafios do “compartilhar na concretude da vida” a partir da afirmativa: “A palavra-chave dessa arte de viver, de estar no mundo é: amar”.

*“O que você leva  
dessa vida é a vida  
que você levou.”*

Provérbio chinês.







# *A importância fundamental da vida do espírito*

Leonardo Boff

**O** conhecido e sempre apreciado piloto e escritor Antoine de Saint-Exupéry, autor do Pequeno Príncipe, num texto póstumo, escrito em 1943, Carta ao General "X", antes que seu avião se precipitasse no Mediterrâneo, afirma com grande ênfase: "Não há senão um problema, somente um: redescobrir que há uma vida do espírito que é ainda mais alta que a vida da inteligência, a única que pode satisfazer o ser humano" (Macondo Libri, 2015, p. 31).

Num outro texto, escrito em 1936, quando era correspondente do Paris Soir, durante a guerra da Espanha, leva como título: "É preciso dar um sentido à vida". Aí retoma o tema da vida do espírito. Afirma: "o ser humano não se realiza senão junto com outros seres humanos, no amor e na amizade;

no entanto, os seres humanos não se unem apenas se aproximando uns dos outros, mas se fundindo na mesma divindade. Num mundo feito deserto, temos sede de encontrar companheiros com os quais con-dividimos o pão" (Macondo Libri, p. 20). No final da "Carta do General "X", conclui: "Como temos necessidade de um Deus" (op. cit. p. 36).

Efetivamente, só a vida do espírito confere plenitude ao ser humano. Ela representa um belo sinônimo para espiritualidade, não raro identificada ou confundida com religiosidade. A vida do espírito é um dado originário de nossa dimensão profunda, um dado antropológico como a inteligência e a vontade, a libido, algo que pertence à nossa essência. Ela está na base do nascimento de todas as religiões e caminhos espirituais.

Sabemos cuidar da vida do corpo. Hoje vigora uma verdadeira cultura com tantas academias de ginástica. Os psicanalistas de várias tendências nos ajudam a cuidar da vida da psiqué, dos nossos anjos e demônios interiores para levamos uma vida com relativo equilíbrio, sem neuroses e depressões.

Mas na nossa cultura, praticamente, esquecemos de cultivar a vida do espírito. As religiões que deveriam, por sua natureza, cumprir esta missão, a maioria delas, pregam antes suas doutrinas, dogmas e ritos já endurecidos do que oferecem uma iniciação à vida do espírito. Esta é nossa dimensão radical, onde se albergam as grandes perguntas, se aninham os sonhos mais ousados e se elaboram as utopias mais generosas.

A vida do espírito se alimenta de bens intangíveis como o amor, a amizade, a convivência amiga com os outros, a compaixão, o cuidado e a abertura ao infinito. Sem a vida do espírito divagamos por aí, sem um sentido que nos oriente e que torna a vida apetecida e agradecida.

Uma ética da Terra, de reconhecimento de sua dignidade, de respeito face à sua complexa e riquíssima diversidade, não se sustenta sozinha por muito tempo sem

esse *supplément d'ame* que é a vida do espírito. Facilmente a ética decai em moralismo ou em apelos espirituais, sem falar ao coração das pessoas.

A vida do espírito, vale dizer, a espiritualidade, nos faz sentir parte da Mãe Terra a quem devemos amar e cuidar. Pois essa é a nossa missão que o universo e Deus nos confiaram.

Pelo fato de não estarmos cumprindo a missão que nos foi dada no ato da criação do ser humano de "guardar e cuidar do Jardim do Éden" (Gn 2,15), vale dizer, da Mãe Terra, é que chegamos hoje ao limite extremo que, por guerras nucleares e terminais, pela mudança drástica do regime climático e outros fatores que desequilibram o planeta, poderemos ir ao encontro de grandes catástrofes ecológico-sociais. Não é impossível de até nos autodestruir, frustrando o desígnio do Criador.

Confiamos e esperamos na mínima racionalidade que nos resta, imbuída da inteligência emocional e cordial que nos forçarão a mudar de rumo e inaugurar uma biocivilização na qual a amizade entre todos e os laços de amor nos poderão salvar. Enfim, a vida do espírito terá realizado a sua missão salvadora.

# Palhaçaria científica ensina ciências e combate fake news com humor



*Projeto liderado pelo geofísico e professor do Instituto de Astronomia, Geofísica e Ciências Atmosféricas da USP George Sand França, o palhaço Dr. Terremoto, busca levar a alegria da ciência para todos.*

**S**er cientista, físico, geofísico... Ou ser um palhaço que ensina a arte da ciência? Eis a questão. Pode parecer difícil. Mas não para o professor George Sand França, do Departamento de Geofísica do Instituto de Astronomia, Geofísica e Ciências Atmosféricas (IAG) da USP.

Quando o mestre coloca o seu nariz de bola vermelha, engrossa as sobrancelhas, pinta as bochechas, é o Dr. Terremoto com o seu riso aberto quem entra em ação. Faz crianças, estudantes, professores, gargalharem e viajarem na arte milenar da palhaçaria.

O professor com o seu conhecimento e o palhaço com a sua alegria... Quem começa a aula e o espetáculo? Certo é que os dois vêm atraindo a atenção de todos em apresentações nos diversos espaços da Universidade. "É uma forma lúdica de apresentar conhecimentos da ciência para um público amplo", explica França, que lidera a formação de um grupo de pesquisa, experimentação e criação em divulgação científica sob a perspectiva da palhaçaria. "Por meio do riso, busca-se desconstruir conceitos equivocados, corrigir fake news e ensinar. O grupo de cientistas

e palhaços do IAG, composto de professores, alunos e funcionários, vem difundindo os conhecimentos acadêmicos da ciência de maneira leve para a sociedade.”

Divulgar conhecimentos científicos com a arte da palhaçaria é uma ação inusitada, que vem despertando a formação de novos cientistas e de estudantes de todas as áreas. “No decorrer do ano passado, o concerto Cosmogonias Sonoras da Orquestra Sinfônica da USP [Osusp] contou com a participação do nosso grupo. Também estivemos presentes na Feira do Livro da USP em São Carlos, no evento Memória do Circo e no Observatório Abraão de Moraes, em Valinhos. Foram experiências que consolidaram ainda mais nosso processo”, observa Franca.

“Na palhaçaria, a prática é essencial. É preciso fazer e continuar fazendo, pois é assim que nos preparamos para novas apresentações e desafios. O projeto conta especialmente com a colaboração voluntária de Pedro Caroca, o palhaço Seu Cocó e de Julia Bertoline, palhaça Catarina, que vêm contribuindo nas oficinas”, explica o professor.

O físico/geofísico e o palhaço se aliam na defesa da meta da arte da palhaçaria: “Brincar é a melhor parte da ciência”.

Um desafio que inspira novos caminhos dos futuros cientistas, artistas... “A ideia é resgatar a imaginação do brincar, essas primeiras ações da nossa vida em que a preocupação não existe, o erro é parte do aprendizado e não motivo de culpa. Somos julgados há muito tempo e levamos isso a sério demais, seja pela nota de uma prova, seja pela revisão de um artigo”, ressalta Franca. “Minha proposta é despertar, em alunos de graduação e pós-graduação, assim como em professores do ensino médio e fundamental, a vivência do palhaço, tanto pelo brincar quanto pela transmissão de conhecimento. Estamos em processo de construção. Fazer isso com um grupo de pesquisadores, especialmente da área de exatas, é o nosso maior desafio.”

O professor acredita que o projeto Palhaçaria Científica pode estimular a formação dos novos cientistas. “Creio que estamos formando excelentes pesquisadores, cientistas. Os programas de pós-graduação no Brasil são constantemente avaliados e têm produzido trabalhos de alta qualidade. No entanto, estamos formando muitos cientistas com pouca vivência social, que permanecem em seu mundo e para o seu mundo”, observa. “Essa interação com a sociedade é de suma importância, mas

muitos não estão preparados para essa integração. Por isso, é necessário promover mais atividades que envolvam a sociedade, tanto no ensino quanto na administração.”

Outra meta relevante, segundo o professor, é a ciência na arte-educação. “Sou de uma geração que não teve essa vivência na escola, e a arte, especialmente o teatro, era cercada de preconceitos. Nas áreas de exatas, por exemplo, qualquer envolvimento com arte ou ensino era frequentemente descartado. Na maioria das vezes, não se reconhecia a sua importância. Já imaginou uma exposição de arte no seu departamento, um show musical ou uma peça de teatro em horários variados? Isso seria extremamente valioso para a formação de pesquisadores”, pontua. “A arte estimula a imaginação, faz pensar, fomenta o questionamento – exatamente o que a

ciência também faz, mas com o objetivo de buscar as respostas da forma mais precisa possível.”

O técnico Giovanni Moreira, do Laboratório de Paleomagnetismo do IAG, decidiu participar da palhaçaria depois de ver o professor França em uma apresentação de fim de ano no instituto. “Foi uma experiência desafiadora, reveladora e acima de tudo divertida. Essa abordagem deixa os conhecimentos das ciências mais interessantes e divertidos e ajuda os cientistas a se comunicarem melhor”, destaca Moreira, que passou a se chamar Palhaço PalioDido. Ele fez parte das apresentações com a Orquestra Sinfônica da USP (Osusp) e da Festa do Livro no campus de São Carlos, entre outras.

Quem também se juntou ao Dr. Terremoto nas apresentações foi o estudante de graduação do IAG Gustavo Gosling.



“Foi, é, e sempre será um prazer estar nesses momentos brincando com vocês”, disse nas redes sociais em uma das fotos de apresentação.

O que levou o físico/geofísico a ser o Dr. Terremoto tem uma explicação precisa? “Eu nasci em Natal, Rio Grande do Norte, em 12 de outubro de 1971, no Dia da Criança. Gostava de esportes e teatro, mas também era bom aluno em Ciências Exatas. Fiquei na dúvida entre cursar física, artes cênicas, educação física. Acabei entrando no curso de Física em 1992, na Universidade Federal do Rio Grande do Norte (UFRN). Depois de me graduar em Física, pesquisei sismologia no mestrado em Geodinâmica e Geofísica da UFRN. Em 1999, ingressei no doutorado do IAG sob orientação do professor Marcelo Assumpção. Em 2001, quando tive um ano relativamente tranquilo no doutorado, participei de uma oficina no Teatro da USP, ministrada pelos atores Edgar Castro e Georgette Fadel, dois mestres que marcaram minha trajetória. No mesmo período, integrei o Grupo de Teatro Movimento, de São Paulo, onde atuei em três espetáculos ao longo de dois anos na companhia.”

Os caminhos da ciência sempre aliados à arte resultaram no nascimento do primeiro palhaço. “Em 2015, voltei a

fazer teatro. No ano seguinte, cursei outra oficina de palhaçaria, dessa vez com o ator e diretor José Regino, que considero meu grande mestre. Foi ali que, de fato, me apaixonei pelo ofício e assim nasceu meu primeiro palhaço.”

O Dr. Terremoto saiu do horizonte potiguar em 2019 durante um congresso, o European Geosciences Union (EGU) em Viena, na Áustria, quando o professor se apresentou caracterizado de palhaço em um bloco específico com artistas e cientistas. “Estou acostumado a expor meus trabalhos em eventos internacionais, mas esse foi, sem dúvida, o de maior impacto em minha vida, com a maior atenção e plateia que já tive.” Essa história foi contada na revista Pesquisa Fapesp.

Seu objetivo é proporcionar aos participantes uma abordagem criativa e lúdica para explorar e comunicar conceitos científicos de maneira acessível e envolvente. O projeto pretende capacitar os participantes a transmitir sua paixão pela ciência de uma forma única, gerando uma conexão mais profunda e significativa com o público, independentemente de sua formação acadêmica. A programação inclui: Introdução à Palhaçaria, Expressão Corporal e Facial, Simplificação de Conceitos Científicos, Improvisação Científica, Elabo-



ração de Performances Científicas, Comunicação com o Público.


“Vamos brincar e nos divertir com uma abordagem criativa e lúdica para comunicar conhecimentos científicos para públicos diversos? Não precisa ter experiência. E todos podem participar: alunos de graduação e pós-graduação de qualquer área de conhecimento, professores, servidores e comunidade externa”, convida o professor França.

A Oficina de Palhaçaria Científica será presencial e ocorrerá às quintas-feiras,

das 19h às 22h, e aos sábados, das 9h às 13h. No dia 10/04/2025, às 12h, haverá a apresentação aberta ao público da oficina chamada Cabaret Científico.

As aulas serão ministradas pelo palhaço Dr. Terremoto (prof. George Sand França @drterremoto), pela palhaça Catarina (Julia Bertolini @pistaciaproducoes) e pelo palhaço Seu Cocó (Pedro Caroca @palhacoseucoco).

Publicado: 27/01/2025  
às 18:16 - Texto: Leila Kiyomura – Jornal da USP



*“Se vivemos a Palavra,  
cada ato concreto de amor e  
caridade em favor dos  
irmãos afasta o mal  
promovendo o bem.”*

Fazenda da Esperança  
Agenda 2025.

# A história de vida de Wangari Maathai

## PRÊMIO NOBEL DA PAZ



*Nyeri, Quênia 1940 – Nairóbi, Quênia 2011. A ativista africana também conhecida como "mãe das árvores"*

No meu país, Quênia, como em toda África, crescem árvores maravilhosas: baobás, palmeiras, acácias, carité, eufórbias, bananeiras... até seus nomes têm um som de conto de fadas. Nossas lendas mais antigas dizem que o mundo nasceu de uma árvore.

E nos velhos tempos, sob a árvore mais antiga, os anciãos da aldeia costumavam se reunir para tomar decisões importantes.

No passado, o solo era rico e friável. e as árvores abundavam, dando lenha para acender o fogo, cozinhar e aquecer as pessoas. Graças às árvores, nunca faltou água ou comida. Suas raízes consolidavam o ter-

reno e nos protegiam de inundações. Quando eu era criança, lembro-me de minha mãe repetir, muitas vezes, este provérbio: "Nós não herdamos a Terra de nossos ancestrais, nós a pegamos emprestada de nossos filhos". Ela queria dizer que os adultos tinham que proteger a natureza para nós, jovens, para garantir que pudéssemos crescer fortes e saudáveis. E faríamos o mesmo por sua vez.

Só entendi a relevância de suas palavras quando voltei para o Quênia, depois de me formar em biologia em uma faculdade norte-americana. Enquanto eu estava fora, as exuberantes florestas de minha infância haviam sido der-

rubadas para dar lugar a grandes plantações de chá e café. Resultado: falta de comida, de água, de madeira e de sombra. O solo estava seco, difícil de arar. As mulheres, que em nosso país sempre cultivaram o campo, tinham menos trabalho e menos dinheiro, então se preocupavam com a saúde dos filhos. Por causa dos meus estudos, fui a única a ver a conexão entre as florestas desaparecendo e as necessidades daquelas mães. A solução parecia clara para mim. Eu disse a eles: - Vamos plantar árvores.

Distribuí sementes de árvores nativas do Quênia, expliquei como deveriam ser regadas em uma pequena vasilha e me certifiquei de que cada uma das mulheres recebesse uma pequena quantia, em dinheiro, por cada planta que conseguisse enraizar no solo. Um ano depois, fundei o Movimento Cinturão Verde, para apoiar o reflorestamento e empregar mulheres do campo e das áreas mais carentes.

Em 5 de junho de 1977, o Dia Mundial do Meio Ambiente, plantei solenemente sete árvores jovens em um parque em Nairóbi, com algumas delas. "Cada vez que comer fruta, agradeça às raízes", diz outro provérbio do meu país. Tenho de agradecer a todas as mulheres que me seguiram com entusiasmo: ao final de

1993, tínhamos plantado mais de vinte milhões de árvores. Definitivamente. Não era uma meta fácil de se alcançar. O que eu estava tentando transmitir não tinha a ver apenas com as árvores. Ao plantar as sementes e vê-las crescer, esperava que também as mulheres desabrochassem e florescessem, de forma que se tornassem mais autoconfiantes, e estivessem prontas para lutar pela igualdade com os homens, pela liberdade de se expressar, de participar da vida econômica e social de seu país e combater a corrupção que o empobreceu.

Cuidar do meio ambiente significava não apenas mais bem-estar para elas, mas também abrir caminho para a justiça e a paz no Quênia. Iniciamos um protesto pacificador contra o desmatamento na região de Karura e contra as obras de construção do parque Uhuru, perto de Nairóbi.

No entanto, o presidente Moi e seu partido sentiram que os seus interesses estavam sendo ameaçados. Tinham até medo das mães idosas, que pediam a libertação dos filhos detidos como presos políticos. Na tentativa de nos impedir, muitas de nós, inclusive eu, foram espancadas e colocadas na prisão. Nós, mulheres, no entanto, continuamos plantando, ensinando outras mulheres a cuidar de

viveiros e a nos defendermos de forma não violenta. A cada dia nos tornamos mais fortes e mais comprometidas com a luta, usando nossas próprias armas, as árvores.

Por fim, reportagens de jornais e televisão passaram a citar nossa campanha, informando a todos sobre ela. Governos estrangeiros atuaram em conjunto para nos ajudar a alcançar os resultados esperados. Depois disso, recebi vários prêmios internacionais por causa do meu compromisso, até mesmo o prêmio Nobel da Paz. E, por fim, com a posse de um novo governo, fui nomeada Ministra do Meio Ambiente e Recursos da Natureza. Nesse ínterim, o Movimento do Cinturão Verde se estendeu à Tanzânia, Uganda, Maláui. Lesoto, Etiópia e Zimbábue, juntando-se a outras organizações estabelecidas nesses

países. Até o momento, foram plantadas mais de cinquenta milhões de árvores jovens, tornando a ameaça de desmatamento pouco provável.

Dizem que eu sou a “mãe das árvores”. Entretanto, verdade seja dita, sinto-me mais como uma filha: as árvores me ensinaram que, com um raio de sol, boa terra e chuva abundante, o nosso próprio futuro se enraíza na terra, depois se ramifica, cheio de esperança, alcançando o céu. Quer apostar? Cave um buraco, tire a terra que corre pelos dedos e plante uma semente: vocês crescerão juntos e seus galhos salvarão o mundo.

*Texto extraído do livro “Vinte extraordinários heróis verdes salvando o planeta”, de Teo Benedetti e Rosalia Troiano.*

*Tradução Ana Cristina de Mattos Ribeiro. Gaspar, SC: Todolivro, 2021, p. 26 – 28.*



***Cuidar do meio ambiente significava não apenas mais bem-estar para as mulheres, mas também abrir caminho para a justiça e a paz no Quênia.***

Wangari Maathai

# Seja um arco-íris

*Pensar em sua respiração pode alegrar o seu dia. Às vezes, é mais fácil se concentrar em sua respiração, se você imaginar algo real. Os arco-Íris são lindos e o ajudarão a ter pensamentos felizes.*

**Primeiro:** *fique em pé e nas pontas dos dedos. Deixe seus braços pendurados ao longo do corpo, com as palmas das mãos voltadas para frente.*

**Segundo:** *levante seus braços para o lado e depois sobre sua cabeça, fazendo um arco-íris. Inspire através do movimento. Termine com as palmas das mãos voltadas uma para outra.*

**Terceiro:** *reverta a ação, fazendo outro arco-íris ao baixar os braços e virar novamente as palmas das mãos para frente. Expire e mantenha as suas ações flutuantes e leves.*

*Feche os olhos enquanto faz o arco-íris e imagine cada lista vermelha, laranja, amarela, verde, azul, anil, violeta. Nomeie-as em voz alta, se quiser.*

*Ligar sua respiração aos seus movimentos ajuda sua mente e seu corpo a trabalharem juntos. Pense em como você se sente no início, e se você se sente diferente depois de fazer o arco-íris.*

*Prática terapêutica extraída do livro "Encontre sua Felicidade", da doutora Kate O'Connell e Lisa Reagan, com adaptação de James Misse, p. 24 – 25.*





# A arte de desaprender

**M**uita coisa aprendi, no decurso da minha vida, mas só no fim da vida aprendi a arte difícilíssima de desaprender...

Desaprender os erros sem conta que o meu ego aprendera e afirmava na sua erudita ignorância...

Aprendera ele que os fatos externos são a própria Realidade.

Aprendera que este mundo que os sentidos percebem e o intelecto concebe sejam a realíssima e única Realidade...

E por longos anos andei escravizado por essa ilusão.

Pois, que admira?

Se, por tantos séculos e milênios, dormira a humanidade nas trevas, como poderia eu, em poucos decênios, despertar para a luz? Até que, finalmente, descobri a Realidade para além dos fatos, a alma do eterno Ser no corpo desse efêmero parecer. Hoje sei que os fatos são meros reflexos no espelho desse mundo objetivo, reflexos da Realidade.

Mas só Deus sabe quanto esforço, quantos sofrimentos e quanto agonia me custou essa nova atitude, essa meia volta que tive de dar ante o espelho do mundo das velhas ilusões, para enxergar o novo mundo da verdade!



Esse movimento de dois ângulos retos, que dei em face do refletor, essa conversão dos conhecidos finitos para o desconhecido Infinito, me custou o holocausto do meu ego, esse sangrento egocídio que a verdade me exigiu...

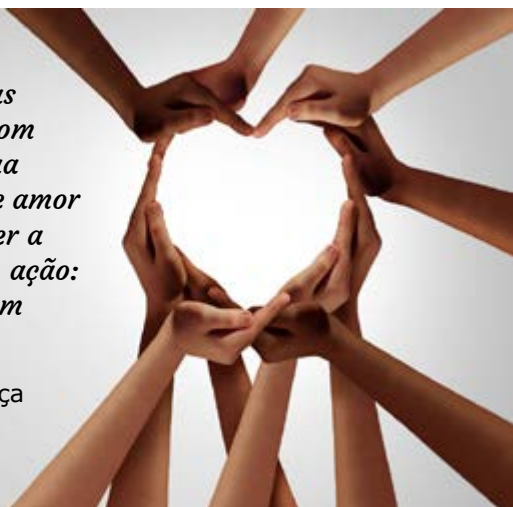
Mas agora, de rosto para a Realidade, me sinto grandemente liberto e jubilosamen-

te feliz e, em vez de amar o mundo sem Deus, amo o mundo em Deus e o Deus no mundo, porque vejo em cada fato efêmero o reflexo da Realidade eterna.

*Texto extraído do livro Escalando o Himalaia, de Huberto Rohden, São Paulo: Freitas Bastos, 1961, p. 87 - 88.*

*“Esperança, muitas vezes transmitida com palavras, tem a sua força maior nos atos de amor que procuramos viver a cada dia. Palavra em ação: levar esperança com atos de amor.”*

Fazenda da Esperança  
Agenda, 2025.



*"Só por meio do amor conhecemos a nós mesmos e compreendemos o mundo e a vida."*

Helvétius, filósofo francês  
1715 - 1771.



# A canção sublime

*A melodia desta canção sublime acolhe o adubo no fundo da Terra, saudando com as mãos o coração que abre as portas da casa para a visita de um peregrino...*

*- Boas notícias, venho trazer no novo dia, novo alvorecer.*

*- Pois então me diga peregrino, o que vem anunciar?*

*- Uma canção sublime com voz milenar. São notas sensíveis, que precisamos escutar. A primeira é de Sol, com seu brilho estelar. A segunda é de Lá, lá da Terra, sem males. A terceira é de Ré, para re-aprender a cantar. Prepare, então, uma mesa abundante com os frutos da terra, porque tal canção sublime, para ser acolhida e sentida, será preciso bem alimentado estar...*

*- Agradeço, peregrino, por notícia alvissareira. Contudo, diga como vou saber que é chegada a hora de cantar?*

*- Basta abrir o peito, respirar profundo e deixar-se embalar. Essa música é feita de plantas e das essências que brotam nas matas, nos rios e nas montanhas. Tudo bem pertinho de cá. Não se amedronte, pois, tendo o coração disposto, a melodia, enfim, chegará...*

*- Muito obrigado, seu moço, mas, como te chamas?...*

*Ao perguntar o nome do peregrino, o movimento da brisa passou e soprou, chegando alvorada, e só estava em frente à porta de entrada um pássaro bicando algumas sementes e logo voou.*

Sabedoria dos Séculos  
UBUNTU!





## Conversas com Dona Antônia sobre a arte de viver

**D**ona Antônia é uma senhorinha de 92 anos, miúda e tão elegante, que todo dia às 8 da manhã ela já está toda vestida, bem penteada e perfeitamente maquiada, apesar de sua pouca visão. E hoje ela se mudou para uma casa de repouso: o marido, com quem ela viveu 70 anos, morreu recentemente e não havia outra solução.

Depois de esperar pacientemente por duas horas na sala de visitas, ela ainda deu um lindo sorriso quando o atendente veio dizer que seu quarto estava pronto. Enquanto ela manobrava o andador em direção ao elevador, recebia uma descrição do seu minúsculo quartinho, inclusive das cortinas de chintz florido que

enfeitavam a janela – “Ah, eu adoro essas cortinas...” – ela interrompeu com o entusiasmo de uma garotinha que acabou de ganhar um filhote de cachorrinho. “Dona Antônia, a senhora ainda nem viu seu quarto... espera mais um pouco...” “Isso nada tem a ver”, ela respondeu. “Felicidade é algo que você decide por princípio. Se eu vou gostar ou não do quarto não depende de como a mobília está arrumada... é como eu preparo minha expectativa. E eu já decidi que vou adorar. É uma decisão que tomo todo dia quando acordo. Sabe, eu tenho duas escolhas: posso passar o dia inteiro na cama, contando as dificuldades que tenho em certas partes do meu corpo que não

funcionam bem... ou posso levantar da cama agradecendo pelas outras partes que ainda me obedecem. Cada dia é um presente e enquanto meus olhos se abrirem, vou olhar para o novo dia, mas também para lembranças alegres que eu guardei para esta época da vida. A velhice é como uma conta bancária: você só retira daquilo que você guardou.

Então meu conselho para você é depositar um monte de alegrias e felicidades na sua Conta de Lembranças. E aliás, obrigada por este seu depósito no meu Banco de Lembranças. Como você vê, eu ainda continuo depositando”.

Conselhos da dona Antônia para se manter jovem:

1 – Conviva de preferência com seus amigos alegres. Os “baixo-astrais” puxam você para baixo.

2 – Continue aprendendo. Aprenda mais sobre artesanato, jardinagem e principalmente sobre as pessoas. Não deixe seu cérebro desocupado.

3 – Desfrute de coisas simples e aproveite para usufruir do melhor.

4 – Lágrimas acontecem. Sinta-as e siga em frente. A única pessoa que acompanha você a vida toda é VOCÊ mesmo. Esteja VIVO enquanto você viver.

5 – Esteja sempre rodeado daquilo de que você gosta: pode ser família, animais, lembranças, música, plantas, um hobby, o que for. Seu lar é o seu refúgio.

6 – Aproveite sua saúde. Se for boa, preserve-a. Se está instável, melhore-a. Se está debaixo desse nível, peça ajuda.

7 – Faça do passado o ensinamento para viver melhor o presente e o futuro.

8 – Diga a quem você ama que você realmente o ama, em todas as oportunidades.

*Texto extraído do livro: “Ócio Criador, Trabalho e Saúde”, de Victor D. Salis, p. 103 - 104.*

*“A primeira condição para que um ser possa assumir um ato comprometido está em ser capaz de agir e refletir.”*

Paulo Freire  
Educação e mudança, p. 18.





# Como vejo o mundo?

**K**hrisna, o Mestre espiritual na Índia, desejava testar a sabedoria de seus reis. Certo dia, convocou um rei chamado Duvodana. Era bem conhecido em todo o seu reino pela crueldade e pela avareza e cujos súditos viviam em constante terror.

O Mestre disse a Duvodana: "Eu quero que parta em viagem pelo mundo e encontre para mim um homem verdadeiramente bom". Duvodana, obediente, deu início à busca. Conheceu e conversou com muitas pessoas. Passaram-se muitos anos e, por fim, ele retornou ao mestre dizendo: "Senhor, fiz como pedistes e percorri o mundo inteiro em busca de um homem verdadeiramente bom. Ele não existe. Todos são egoístas e maus. Este homem bondoso que buscais não pode ser encontrado em lugar algum". O Mestre mandou embora e chamou um outro rei, Darmaraja, conhecido por sua generosidade e benevolência e amado por todos. O Mestre disse a ele. "Rei Darmaraja, quero que percorra o mundo inteiro

e traga para mim um homem verdadeiramente mau".

Darmaraja também obedeceu, e em suas viagens conheceu e conversou com muitas pessoas. Passaram-se muitos anos, e, por fim, ele retornou ao mestre dizendo: "Senhor, eu vos desapontei. Encontrei pessoas mal orientadas, pessoas desencaminhadas e pessoas que agem como se estivessem iludidas. Mas, em lugar algum pude encontrar um homem verdadeiramente mau. São todos bons de coração. Apesar de suas limitações e equívocos".

*Conto da Tradição  
Vedanta - Índia.*

## PARA REFLEXÃO:

1 - Quando você observa o universo que o cerca, quais são os seus paradigmas?

2 - Você faz de sua jornada uma oportunidade de crescimento ou de estagnação mental?

3 - Que força nos move, ao observar e emitir juízos de valor sobre os outros?



# COMO UMA “CANDEIA”, ILUMINE!

**Q**uando nos reunimos em torno de objetivos comuns, é essencial compreender que enfrentaremos desafios em nossos relacionamentos. Haverá momentos de confronto, sairemos da zona de conforto e nos deparamos com desafios diante de tantas possibilidades – mas nunca de ideais, pois cada um de nós carrega uma história única, inserida em contextos diferentes e complexos. Essa singularidade nos torna especiais e insubstituíveis aos olhos de Deus.

A busca por uma vida longa e plena envolve diversos fatores, e quero destacar três que, silenciosamente, criam cenários propícios para uma convivência existencial harmoniosa: pertencer a um grupo onde devemos nos dedicar e chamar de amigos, ter uma causa que nos impulse e cultivar o equilíbrio mental e emocional. Compreenda o seu momento e perceba onde verdadeiramente você está.

Ao longo da jornada, somos impactados por questionamentos que desafiam nossas opiniões, crenças e valores.

No entanto, é na esperança que encontramos força para seguir em frente. A verdadeira paz não está na ausência de conflitos, mas na coragem de atravessar as tempestades, dialogando com os olhos voltados para a luz do perdão e da reconciliação – tanto interior quanto exterior.

Este é um momento oportuno para ampliarmos nosso olhar sobre o propósito e a missão que Deus nos confiou. Nele encontramos amparo, conforto e encantamento, permitindo-nos viver a maturidade que o tempo esculpiu em nossa alma e em nosso corpo. Reconhecendo a presença do outro e compreendendo que, por meio dessa conexão, podemos expandir nossa ação no mundo, frutificar e prosperar.

Que sigamos juntos, semeando esperança, cultivando a paz e vivendo a plenitude da fraternidade, da amizade social sincera e da reconciliação.

Fraterno e afetuoso abraço,

*Rubens Carvalho – Equipe  
Base “Candeias”*

*Vitória da Conquista, Bahia,  
06 de fevereiro de 2025.*







## Caminhada em busca do equilíbrio

**N**o Reino de Magadha, que era governada pelo rei Bimbisara, vivia Sona, filho de um nobre. Esse jovem era tão refinado e delicado, - que pêlos cresciam nas solas de seus pés.

Um dia, o rei Bimbisara convocou uma assembleia de representantes de cada uma das aldeias de seu Reino e mandou que Sona viesse. Estava curioso para ver esse jovem com pêlos na sola dos pés, cuja fama havia chegado até seu palácio. Quando as convocações reais chegaram, os pais de Sona sentiram grande orgulho, mas também ficaram ansiosos. Deram a

seu filho instruções cuidadosas sobre como se comportar diante do rei. Não deveria, de forma alguma, estender seus pés em direção ao rei, porque isso seria de respeitoso. Em vez disso, deveria sentar-se com as pernas cruzadas, com a sola dos pés viradas para cima, de forma que o rei pudesse vê-las com clareza.

Sona foi para a assembleia e agiu exatamente como seus pais o haviam instruído. Dessa forma, Bimbisara pôde ver o famoso jovem com pêlos na sola dos pés e sua curiosidade real foi satisfeita.

Quando a reunião com os representantes das aldeias

terminou, o rei mandou que fossem falar com o Buda:

- Eu listei instruções sobre como gerenciar os afazeres da vida mundana. Agora vocês devem ver o Buda para que ele os instrua sobre a vida espiritual.

Sona acompanhou os representantes das aldeias até o Pico dos Abutres, não muito longe da cidade real de Rajagaha. Lá encontrou o Buda e sua vida se transformou. Ficou tão tocado com seus ensinamentos que permaneceu depois que todos haviam partido e pediu para ser admitido na ordem dos monges.

Algum tempo depois, foi viver sozinho em um arvoredor tranquilo. Lá, ele procurou fazer progressos em sua vida espiritual. À medida que andava de um lado para outro, refletindo sobre os ensinamentos do Buda e tentando entender como aplicá-los, seus pés delicados foram criando feridas e começaram a sangrar. Logo se formou uma trilha de sangue por onde ele caminhava, mas Sona continuou mesmo assim, tentando compreender os ensinamentos cada vez mais a fundo.

Alguns monges, ao verem isso, ficaram perturbados, porque um dos seus estava se machucando por fazer esforço excessivo. Foram comunicar

o fato ao Buda, que decidiu ir falar com Sona:

- Quando você estava sozinho no retiro, agora há pouco, Sona, você se percebeu indagando se toda a energia que estava colocando em sua vida espiritual de fato o estava levando a algum lugar? Você se pegou pensando se deveria ou não retornar à vida leiga e, usando as riquezas de sua família, fazer algum bem para o mundo e, pelo menos dessa forma, se tornar digno de algum mérito?

Sona ficou espantado: eram exatamente esses pensamentos que passavam pela sua mente enquanto ele andava de um lado para o outro.

E o Buda continuou:

- É verdade que, no passado, você já foi um exímio tocador de alaúde?

- Sim, meu senhor, eu fui.

- Diga-me, quando as cordas de seu alaúde estavam frouxas, o instrumento ficava fácil de tocar e produzia um bom som?

- Não, meu senhor.

- E quando as cordas estavam estiradas demais, o instrumento ficava fácil de tocar e produzia um bom som?

- Certamente não, meu senhor.

- Mas, quando as cordas

estavam bem afinadas, nem muito frouxas nem muito estiradas, então um instrumento soava bem.

- Sim, é verdade, meu senhor.

- A mesma coisa acontece na vida espiritual, Sona. Se você colocar energia demais do tipo errado, isso irá apenas levá-lo à agitação e à inquietude, e energia de menos o tornará frouxo e sem brilho. Você deve buscar harmonia em sua energia e equilíbrio em suas faculdades espirituais. Pode usar sua experiência como músico para ajudá-lo a atingir esse ponto.

Novamente sozinho, Sona se aplicou firmemente da forma que o Buda lhe havia ensinado. Seus pés não estavam mais machucados nem cortados, e logo atingiu a sabedoria dos Iluminados.

“Que o sábio silencioso se mova pela aldeia tal qual a abelha, que suga o néctar da flor sem danificar sua cor ou perfume.”

*Tradição Budista, Dhammapada 49. Extraída do livro: "Histórias e ensinamentos da vida do Buda". Autoria de Saddhaloka; tradução de Carlos Irineu da Costa. Rio de Janeiro: Sextante, 2004, p. 85 - 87.*

*“Quanto maior a resistência que o fio metálico opõe à corrente elétrica, tanto mais intensa a luz e o calor que produz.”*



Huberto Rohden. “Em Espírito e Verdade”, p. 51.



“A não violência não se realiza mecanicamente.

Ela é a mais alta qualidade do coração e se adquire pela prática.”

Mohandas Gandhi  
1869 - 1948.

# SÓCRATES e o tríplice filtro



**N**a antiga Grécia, o grande filósofo foi assim inquirido por um conhecido: "Sócrates, quero te contar o que eu ouvi dizer a respeito de um amigo seu". "Espere um pouco", retrucou Sócrates: "Antes de me dizer qualquer coisa, gostaria de submeter as suas conjecturas ao tríplice filtro. Isso quer dizer que, antes de fazer qualquer comentário sobre o meu amigo, é uma boa ideia submetê-lo ao filtro. O primeiro filtro é a Verdade; você tem certeza de que o que vais dizer-me é verdadeiro?"

"Não", respondeu seu interlocutor, "eu apenas ouvi falar..."

"Então, você não sabe se é verdade ou mentira o que vais dizer-me!", respondeu Sócrates e prosseguiu:

"Mas vamos para o segundo filtro, o filtro da Bondade: o que você quer me contar sobre meu amigo é algo bom, ou é maledicência?"

"Confesso que não tem nada de bom o que pretendia te contar, e que só agora me dei conta de que não tenho a menor certeza de que seja verdadeiro...", respondeu seu interlocutor.

E Sócrates continuou: "Mas vamos ao último filtro; este se chama o filtro da Utilidade. O que você quer me contar sobre o meu amigo será de alguma utilidade para ele, para mim ou para você? Ajudará em algo nossa amizade ou o contrário?"

"Confesso que o contrário; somente discórdia semeará", reconheceu seu interlocutor.

Então, Sócrates concluiu: "Se você veio até mim para contar-me algo que não é verdadeiro, bom e útil, para que me contar? Para semear o desentendimento e a discórdia entre os homens? Basta! Isto não será necessário..."

*Texto extraído do livro: "Ócio Criador, Trabalho e Saúde", de Victor Salis, p. 148 - 149.*

# O peso que forma ao se culpar

**S**entir-se arrependido por um comportamento que percebeu ter sido inadequado e focar na melhora e mudança é crescimento.

Esse movimento é saudável. Sentir-se culpado por ter agido daquela maneira e colocar peso na experiência a ponto de se punir é prejudicial à saúde.

Aquilo que você pensa e interpreta sobre a experiência vivenciada é conectado e absorvido no corpo, e essas informações irão gerar repercussões positivas ou negativas nos órgãos e sistemas.

Carregar culpa e pesar da experiência passada gera no corpo uma incompatibilidade com o fluxo natural da vida, e, nesse lugar, você se torna agressor de si, podendo evoluir para doenças auto-imunes.

O comportamento de punir-se por aquilo que percebeu que poderia ter agido diferente é tão nocivo quanto o uso de qualquer vício prejudicial

à saúde. As células recebem aquela informação de forma agressiva, o corpo reage excessivamente tentando expulsar aquele agente agressor, diminuindo a potencialidade das ativações das células de defesa por exaustão e provocando doenças somáticas.

Cuide-se! O que passou precisa de alguma forma ser acolhido da maneira como foi e liberado. O aprendizado da experiência segue a ser aplicado nos novos passos. Querer corrigir a história, é simplesmente bloquear o fluxo natural da vida em busca de uma volta que não será possível.

Integre a sua história como parte importante e necessária da sua trajetória de vida e siga em paz com tudo o que há.

*Patrícia Rabelo Bogéa de Matos – São Luís, Maranhão.*

*Fisioterapeuta. Especialista em Microfisioterapia, Leitura Biológica, Terapia Manual, Terapia Crânio Sacral e Psych-k.*





*Ecologista. Nascida em Dehradun, Índia, 1952. A mulher que plantou a semente da Esperança.*

**P**assei minha infância nas florestas do Rajastão: o verde lá é tão forte que parece brilhar uma luz própria. Se você olhar cuidadosamente através das folhas, notará o pisar suave de muitos animais que vivem lá, incluindo o majestoso tigre bengali. Meu pai trabalhava como guarda florestal, assim, ele sempre me levava em trilhas ecológicas, ensinando-me sobre a importância de tudo, desde a menor planta até as mais altas árvores milenares. Minha mãe, em vez disso, escolheu trabalhar a terra. Quando criança, sempre esperava pelo momento em que plantávamos grãos de trigo, de sua cor amarelada, em buracos cavados na Terra escura: quando os cobríamos suavemente com terra, era como se estivessemos colocando um cobertor para

protegê-los, enquanto esperávamos que a vida os trouxesse com os primeiros raios da manhã.

Tenho que admitir que fiquei muito triste, quando tive que deixar aquele canto do paraíso e viajar meio mundo para estudar. Assim que voltei, porém, decidi montar um instituto de pesquisa com foco em temas ambientais, ciência e tecnologia. Pareceu um sinal fatídico quando, justamente naqueles anos, teve início o movimento, em meu país, contra a destruição das florestas: consistia em mulheres agricultoras que, por gerações, haviam se comunicado silenciosamente com aquela parte da natureza e entendiam quando e como cultivá-la para colher seus frutos, respeitando-a e protegendo-a no processo.



Esse diálogo, então, se transformou em um grito de dor, foi um grito daquele mundo feminino que considero o verdadeiro guardião dos segredos da nutrição, da capacidade de obter abundância com muito pouco e, o mais importante, o protetor da mãe natureza, em todas as suas expressões. Infelizmente, parece que as empresas não concordaram com isso, tendo decidido implantar máquinas para cortarem árvores e, com isso, abrir espaço para monoculturas, ou seja, semear para produzir apenas um tipo de alimento. Isso, para eles, era uma garantia de maior produtividade e lucros do solo, mas unicamente em seu próprio interesse. Certamente, não era benéfico para a natureza, porque significava que a biodiversidade estava se esgotando.

O que significa biodiversidade exatamente? E significa que, em uma área específica, há um equilíbrio perfeito entre todos os seres vivos, plantas e animais que o habitam e contribuem para o seu crescimento. Se esse equilíbrio for rompido, o lugar em questão deixará de existir da forma como vemos. Foi assim que comecei uma de minhas muitas batalhas ao lado dos desamparados. A minha ação foi estritamente não violenta porque, como Mahatma Gandhi ensinou, "raiva leva à raiva, e este círculo só pode ser quebrado por meio do amor".

Anos depois, decidi criar um movimento chamado Navdanya, palavra em hindi que significa "nove sementes", com o objetivo de respeitar e proteger esses equilíbrios naturais. Dei-lhe esse nome,

*"Não há lugar onde  
não se possa plantar  
sementes de Esperança."*

Vandana Shiva



porque, a meu ver, tudo parte dessas sementes, que aprendi a cultivar desde muito jovem e de serem diferentes umas das outras, exatamente como os humanos.

Se você pensar bem, cada um de nós tem características que nos tornam únicos: cor dos olhos, cabelo e pele, formato do rosto, sorriso e assim por diante, e todas as nossas histórias são diferentes. Da mesma forma, uma semente produz uma planta que nunca é igual a outra e que cria um cosmos pequeno, mas muito importante para a sobrevivência de todos. Luto para garantir que as sementes de minha terra não sejam substituídas por grandes indústrias com organismos geneticamente modificados, porque escolhê-los seria como impor a natureza exatamente o mesmo sabor. Seria como se a raça humana vivesse em uma cidade gigantesca na qual todos parecem iguais, em cada detalhe físico, nas roupas que vestem e no modo como se comportam, todos exatamente iguais.

Isso não é nada bom! Atrás de cada fruto da natureza, existe uma história, e eu a vi nos olhos de quem a cultivava respeitando seus ciclos.

Da África ao sudeste asiático, passando pela Índia e

China, chegando à América do sul e países ocidentais, cada produto, em nossa mesa, tem um sabor daqueles que cuidaram, protegeram e ajudaram a crescer, de forma equilibrada, que aprendemos ao longo de milhares de anos. Esse alimento é bom para o nosso corpo e nossa mente. Pense nisso toda vez que comer uma fruta ou um prato de arroz. Pergunte-se sempre, de onde vem esse alimento e como foi produzido!

Há trinta anos que viajo pelo mundo e digo que acabo de dizer a vocês: muitos me ouvem, mas também muitos me chamam de ingênua e dizem que estou “fora de contato com o futuro”. O futuro, porém, é baseado em nosso passado, e cada vez que volto ao Rajastão e olho para cima para encher meus olhos com seu verde, sinto que respeitar a natureza e seus ciclos, sem acelerar os ou alterá-los drasticamente, é o único futuro apropriado para nós.

“Não há lugar onde não se possa plantar sementes de Esperança.”

*Vandana Shiva*

*Texto extraído do livro “Vinte extraordinários heróis verdes salvando o planeta”, de Teo Benedetti e Rosalia Troiano.*

*Tradução Ana Cristina de Mattos Ribeiro. Gaspar, SC: Todolivre, 2021, p. 30 – 32.*



# A EDUCAÇÃO

## E O PROCESSO DE MUDANÇA SOCIAL

### 1 – INTRODUÇÃO

Não é possível fazer uma reflexão sobre o que é a educação sem refletir sobre o próprio ser humano.

Por isso, é preciso fazer um estudo filosófico-antropológico. Começemos por pensar sobre nós mesmos e tratemos de encontrar, na natureza do ser humano, algo que possa constituir o núcleo fundamental no qual se sustente o processo de educação.

Qual seria este núcleo capacitável a partir de nossa própria experiência existencial?

Este núcleo seria o inacabamento ou a inconclusão do ser humano.

O cão e a árvore também são inacabados, mas o ser humano se sabe inacabado e por isso se educa. Não have-

ria educação se o ser humano fosse um ser acabado. O ser humano pergunta-se: Quem sou? De onde venho? Onde posso estar? O ser humano pode refletir sobre si mesmo e colocar-se num determinado momento, numa certa realidade: é um ser na busca constante de ser mais e, como pode fazer esta autorreflexão, pode descobrir-se como um ser inacabado, que está em constante busca. Eis aqui a raiz da educação.

A educação é uma resposta da finitude da infinitude. A educação é possível para o ser humano, porque este é inacabado e sabe-se inacabado. Isto leva-o à sua perfeição. A educação, portanto, implica uma busca realizada por um sujeito que é o ser humano. O ser humano deve ser o sujeito de sua própria

educação. Não pode ser o objeto dela. Por isso, ninguém educa ninguém.

Por outro lado, a busca deve ser algo e deve traduzir-se em ser mais: é uma busca permanente de "si mesmo" (eu não posso pretender que meu filho seja mais em minha busca e não na dele).

Sem dúvida, ninguém pode buscar na exclusividade, individualmente. Esta busca solitária poderia traduzir-se em um ter mais, que é uma forma de ser menos. Esta busca deve ser feita com outros seres que também procuram ser mais e em comunhão com outras consciências, caso contrário se faria de umas consciências objetos de outras. Seria "coisificar" as consciências.

Jaspers disse: "Eu sou na medida em que os outros também são."

O ser humano não é uma ilha. É comunicação. Logo, há uma estreita relação entre comunhão e busca.

## **2 – SABER-IGNORÂNCIA**

A educação tem caráter permanente. Não há seres educados e não educados. Estamos todos nos educando. Existem graus de educação, mas estes não são absolutos.

O ser humano, por ser inacabado, incompleto, não sabe de maneira absoluta.

Somente Deus sabe de maneira absoluta.

A sabedoria parte da ignorância. Não há ignorantes absolutos. Se num grupo de camponeses conversarmos sobre colheitas, devemos ficar atentos para a possibilidade de eles saberem muito mais do que nós.

Se eles sabem selar um cavalo e sabem quando vai chover, se sabem semear etc., não podem ser ignorantes (durante a Idade Média, saber selar um cavalo representava um alto nível técnico), o que lhes falta é um saber sistematizado.

O saber se faz através de uma superação constante. O saber superado já é uma ignorância. Todo saber humano tem em si o testemunho do novo saber que já anuncia. Todo saber traz consigo sua própria superação. Portanto, não há saber nem ignorância absoluta: há somente uma relativização do saber ou da ignorância.

Por isso, não podemos nos colocar na posição do ser superior que ensina um grupo de ignorantes, mas sim na posição humilde daquele que comunica um saber relativo a outros que possuem outro saber relativo. (É preciso saber reconhecer quando os educandos sabem mais e fazer com que eles também saibam com humildade.)

### **3 – AMOR-DESAMOR**

O amor é uma tarefa do sujeito. É falso dizer que o amor não espera retribuições. O amor é uma intercomunicação íntima de duas consciências que se respeitam. Cada um tem o outro como sujeito de seu amor. Não se trata de apropriar-se do outro.

Nesta sociedade há uma ânsia de impor-se aos demais numa espécie de chantagem de amor. Isto é uma distorção do amor. Quem ama o faz amando os defeitos e as qualidades do ser amado.

Ama-se na medida em que se busca comunicação, integração a partir da comunicação com os demais.

Não há educação sem amor. O amor implica luta contra o egoísmo. Quem não é capaz de amar os seres inacabados não pode educar. Não há educação imposta, como não há amor imposto. Quem não ama não compreende o próximo, não o respeita.

Não há educação do medo. Nada se pode temer da educação quando se ama.

### **4 – ESPERANÇA-DESESPERANÇA**

Com base no inacabamento, nasce o problema da esperança e da desesperança. Podemos fazer dele o objeto de nossa reflexão. Eu espero

na medida em que começo a busca, pois não seria possível buscar sem esperança.

Uma educação sem esperança não é educação. Quem não tem esperança na educação dos camponeses deverá procurar trabalhar em outro lugar.

### **5 – O SER HUMANO – UM SER DE RELAÇÕES**

O ser humano está no mundo e com o mundo. Se apenas estivesse no mundo, não haveria transcendência nem se objetivaria a si mesmo. Mas como pode objetivar-se, pode também distinguir entre um eu e um não eu.

Isto o torna um ser capaz de relacionar-se; de sair de si; de projetar-se nos outros; de transcender. Pode distinguir órbitas existenciais distintas de si mesmo.

Estas relações não se dão apenas com os outros, mas se dão no mundo, com o mundo e pelo mundo (nisto, se apoia a religião).

O animal não é um ser de relações, mas de contatos, está no mundo e não com o mundo.

### **6 – CARACTERÍSTICAS**

A primeira característica desta relação é a de refletir sobre este mesmo ato. Existe uma reflexão do ser humano face à realidade. O ser

humano tende a captar uma realidade, fazendo-a objeto de seus conhecimentos. Assume a postura de um sujeito cognoscente de um objeto cognoscível. Isto é próprio de todos os seres humanos e não privilégio de alguns (por isso, a consciência reflexiva deve ser estimulada: conseguir que o educando reflita sobre sua própria realidade).

Quando o ser humano compreende sua realidade, pode levantar hipóteses sobre o desafio dessa realidade e procurar soluções. Assim, pode transformá-la e com seu trabalho pode criar um mundo próprio: seu eu e suas circunstâncias.

O ser humano enche de cultura os espaços geográficos e históricos. Cultura é tudo o que é criado pelo ser humano. Tanto uma poesia como uma frase de saudação. A cultura consiste em recriar e não em repetir. O ser humano pode fazê-lo porque tem uma consciência capaz de captar o mundo e transformá-lo. Isto nos leva a uma segunda característica da relação: a consequência, resultante da criação e recriação que assemelha o ser humano a Deus. O ser humano não é, pois, um ser para adaptação. A educação não é um processo de adaptação do indivíduo à sociedade. O ser humano deve transformar a realidade

para ser mais (a propaganda política ou comercial fazem do ser humano um objeto).

O ser humano se identifica com sua própria ação: objetiva o tempo, temporaliza-se, faz-se ser humano-história.

O animal está sob o tempo. Para ele não há ontem nem amanhã. Está sob uma eternidade esmagadora. Está encharcado pelo tempo e por isso não tem tempo.

Para Deus também não existe tempo, porque está sobre ele. O ser humano, ao contrário, está no tempo e abre uma janela no tempo: dimensiona-se, tem consciência de um ontem e de um amanhã.

O ser humano primitivo viveu sob o tempo, e quando teve consciência do tempo, se historicizou.

Deus vive no presente e para ele o meu futuro é presente. Por isso não podemos dizer que Deus prevê, mas que vê tudo no seu presente.

As relações do ser humano são também temporais, transcendentais. O ser humano pode transcender sua imanência e estabelecer relação com os seres infinitos. Mas esta relação não pode ser uma domesticação, submissão ou resignação diante do ser infinito.



As relações ou contatos dos animais são reflexos. Apesar de a psicologia revelar certa inteligência (como a de crianças de três anos) em alguns animais, esta inteligência se restringe ao mecânico e ao reflexo.

Em segundo lugar, as relações dos animais são inconsequentes, já que estes não têm liberdade para criar ou não criar. As abelhas, por exemplo, não podem fazer um mel especial para consumidores mais exigentes. Estão determinadas pelo instinto.

Uma educação que pretendesse adaptar o ser humano estaria matando suas possibilidades de ação, transformando-o em abelha. A educação deve estimular a opção e afirmar o ser humano como ser humano. Adaptar é acomodar, não transformar.

O ser humano integra-se e não se acomoda. Existe, contudo, uma adaptação ativa.

Quanto mais dirigidos são seres humanos pela propaganda ideológica, política ou comercial, tanto mais são objetos e massas.

Quanto mais o ser humano é rebelde e indócil, tanto mais é criador, apesar de em nossa sociedade se dizer que o rebelde é um ser inadaptado.

Os contatos além disso não são temporais, porque os

animais não podem fazer sua própria história.

Os contatos são intranscendentes, porque os animais estão submersos em sua imanência.

Em resumo: as relações são reflexivas, consequentes, transcendentais, temporais.

Os contatos são reflexos, inconsequentes, intranscendentes, intemporais.

## **7 – O ÍMPETO CRIADOR DO SER HUMANO**

Em todo o ser humano existe um ímpeto criador. O ímpeto de criar nasce da inconclusão do ser humano. A educação é mais autêntica quanto mais desenvolve este ímpeto ontológico de criar. A educação deve ser desinibidora e não restritiva. É necessário darmos oportunidade para que os educandos sejam eles mesmos.

Caso contrário domesticamos, o que significa a negação da educação. Um educador que restringe os educandos a um plano pessoal impede-os de criar. Muitos acham que o estudante deve repetir o que o professor diz na classe. Isto significa tomar o sujeito como instrumento.

O desenvolvimento de uma consciência crítica que permite ao ser humano transformar a realidade se faz cada vez mais urgente. Na medida em

que os seres humanos, dentro de sua sociedade, vão respondendo aos desafios do mundo, vão temporalizando os espaços geográficos e vão fazendo história pela sua própria atividade criadora.

## **8 - CONCEITO DE SOCIEDADE EM TRANSIÇÃO**

Uma determinada época histórica é constituída por determinados valores. Com formas de ser ou de comportar-se que buscam plenitude.

Enquanto estas concepções se envolvem ou são envolvidas pelos seres humanos, que procuram a plenitude, a sociedade está em constante mudança. Se os fatores rompem o equilíbrio, os valores começam a decair; esgotam-se, não correspondem aos no-

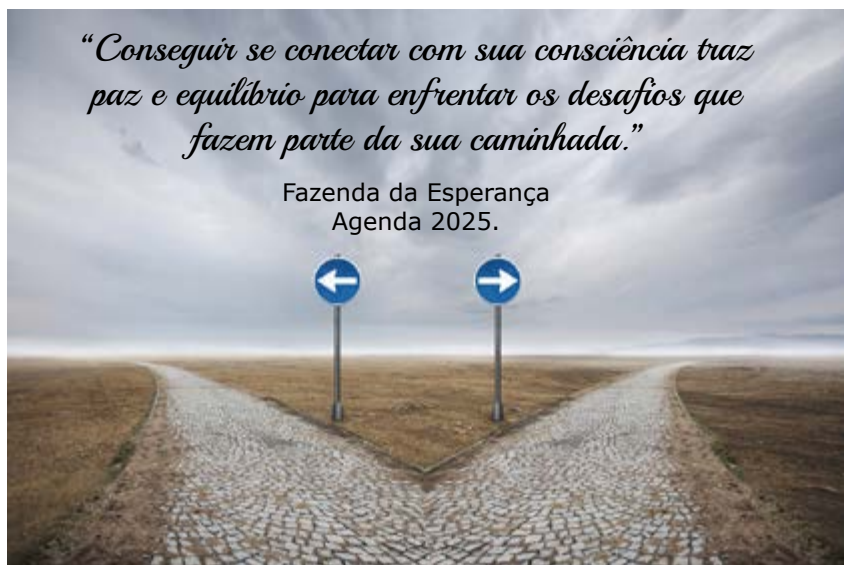
vos anseios da sociedade. Mas como esta não morre, os novos valores começam a buscar a plenitude. A este período chamamos transição. Toda transição é mudança, mas não vice-versa (atualmente estamos numa época de transição).

Não há transição que não implique um ponto de partida, um processo e um ponto de chegada. Todo amanhã se cria num ontem, através de um hoje. De modo que o nosso futuro baseia-se no passado e se corporifica no presente. Temos de saber o que fomos e o que somos, para saber o que seremos.

*Fonte: FREIRE, Paulo: Educação e Mudança. 46ª. ed. Rio de Janeiro: Paz e Terra, 2021, p. 33 – 42.*

*“Conseguir se conectar com sua consciência traz paz e equilíbrio para enfrentar os desafios que fazem parte da sua caminhada.”*

Fazenda da Esperança  
Agenda 2025.





## O HÁBITO DE FRANCISCO

*Francisco encontrou o Crucificado nos crucificados dos caminhos, nos hansenianos e nos pobres. Só então o Crucificado de são Damião lhe falou. Desde então um terno sentimento de compaixão o fazia mergulhar mais e mais na paixão de Cristo. Os estigmas, antes de se cravarem nas mãos, começaram a cravar-se no coração.*

*Não há em Francisco dolorismo ou exaltação da cruz pela cruz. Há sim a irrupção vulcânica de um amor que busca a identificação com o Amado que não é amado. No coração não reina tristeza segundo o mundo, mas compaixão segundo Deus. Por isso, a alegria só se opõe à tristeza, mas não ao sofrimento assumido por amor à pessoa sofrida.*

*A luz atravessa a cruz e lhe transfigura a realidade. Agora não é mais tormento, mas símbolo do amor sacrificado.*

*Se o hábito não faz o monge, o monge faz o hábito, Francisco quis vestir um hábito em forma de Cruz para marcar seu corpo com o sinal da cruz que trazia no coração. Fez o hábito de um saco, com a corda e o capuz. É marrom, da cor do húmus, da terra.*

*A pessoa deve ser humilde como a terra que tudo acolhe pacientemente: a vida da semente, a morte do corpo, a água preciosa e casta e o fogo belo e jucundo, vigoroso e forte. Não cabe envergonhar-se das origens humildes e terrenas de nossa existência. Importa fazer-se terra com a terra, respeitando seus ciclos, apreciando seus frutos e flores e amando-a como nossa irmã, a mãe terra.*

Leonardo Boff, em *Francisco de Assis. O homem do Paraíso*, Editora vozes.

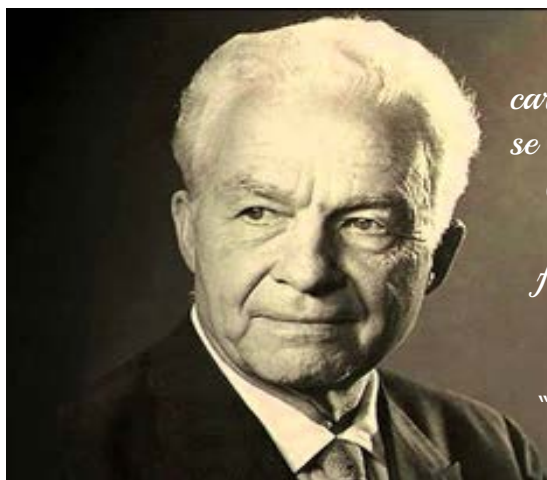
“As pessoas amam  
receber gentileza e  
dar gentileza faz  
você se sentir forte e  
feliz. As vantagens  
são grandes e os  
riscos pequenos,  
então crie coragem  
e ouse se importar.”

Jenny Alexander  
“Ouse se importar”  
p. 83.



*“O Verbo se faz  
carne, para que a carne  
se possa fazer Verbo...  
O Infinito desce ao  
finito, para que o  
finito possa subir ao  
Infinito...”*

Huberto Rohden,  
“Escalando o Himalaia”  
p. 98.



“Nenhum de nós pode fazer tudo.  
Mas ninguém pode dizer que não  
pode fazer nada. Alguma coisa  
todos podemos fazer.”

Padre Júlio Lancelotti.

