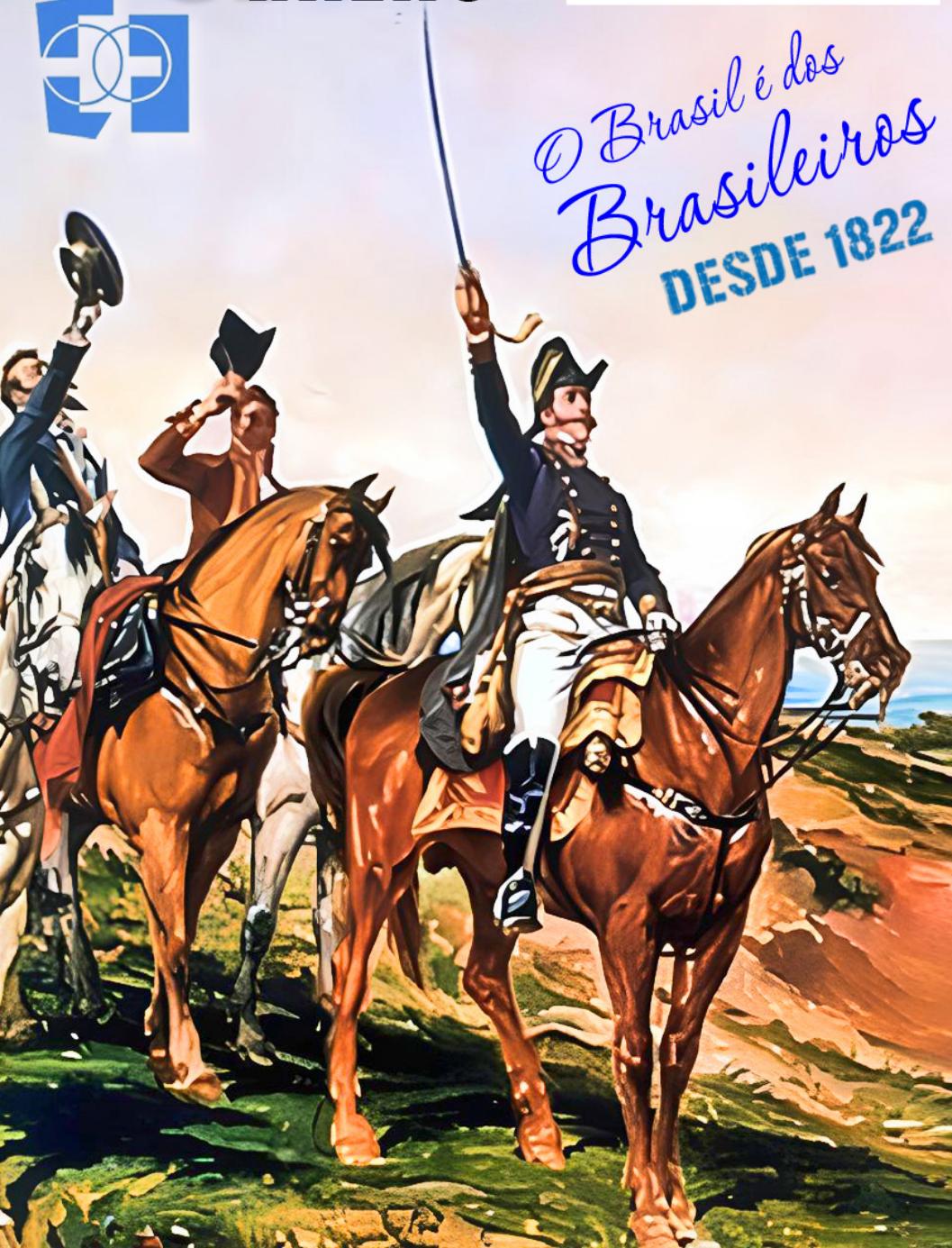


# fato & 131 RAZÃO



O Brasil é dos  
Brasileiros  
DESDE 1822



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

Seção Saúde Integral	En-canto da Poesia (III)
Um passeio pela feira: frutas, hortaliças e grãos	Tá faltando muita Poesia
3	40
Permita-se... .	O Aprender Política na Bíblia
8	41
Jorge Leão	Frei Estêvão Ottenbreit O. F. M
Cuidado com o nosso corpo na saúde e na doença	Assembleia Geral Nacional-AGN: uma experiência política Cristã no MFC
10	44
O vazio	Solange Castellano Fernandes Monteiro e José Airton Monteiro - MFC RJ
14	O dia em que o céu visitou a Terra
En-canto da Poesia (I)	47
Fé, Religião, Amor e Respeito	Paternidade Fraterna em Tempos Atuais: Um Novo Olhar sobre
18	Responsabilidade e Afeto
Bráulio Bessa	49
A mina d'água	Ênia Aparecida Moura Ribeiro - MFC SP
20	Acolhendo nossas emoções
Cinco pistas para a maturidade espiritual	52
23	Rubens Carvalho, Equipe Base CandeiasVitória da Conquista - BA,
A dádiva do autocuidado	O espírito da terra
26	54
Sugestões de Leitura	Gabriel Leão
27	O amor é artesanal
En-canto da Poesia (II)	57
34	Jorge Leão
O vento azul	
35	

## Um passeio pela feira: frutas, hortaliças e grãos



Estou convidando vocês para um passeio na feira mais próxima de suas casas, pois vamos falar de frutas, hortaliças e grãos. Passear na feira é apreciar um desfile de cores e cheiros que mudam com as frutas da estação. As barracas repletas de verde se misturam à animação dos vendedores. A feira é uma das melhores e mais agradáveis escolas para se descobrirem os alimentos que fazem bem à saúde.

As feiras livres, como vocês podem notar em suas cidades, estão perdendo espaço para os supermercados.

Estes funcionam todos os dias, oferecem maior número de opções e até aceitam cartão. O encolhimento das feiras é reflexo da mudança no padrão alimentar e socioeconômico do brasileiro. Estamos consumindo mais enlatados e menos alimentos frescos, comendo mais a prazo que à vista.

Essa mudança também se deve à grande quantidade de pessoas que deixaram o campo e vieram para a cidade. O costume de olhar e comer as frutas do quintal e os legumes e verduras da horta não é mais possível na cidade. Com

tanta propaganda no rádio e na TV, fica mais fácil trocar a verdura por alimentos preparados ricos em gordura de todos os tipos. Não se trata de ficar criticando os supermercados. Aliás, se vocês observarem, as grandes redes estão ampliando suas seções de frutas, legumes e verduras, copiando as feiras livres. O importante é que o acesso aos alimentos frescos e saudáveis seja cada vez maior. Mas voltemos à nossa conversa inicial. As frutas, verduras, legumes e grãos são importantes porque podem contribuir para a redução de uma série de doenças crônica-degenerativas. Trata-se daquelas doenças que aparecem com o tempo, são mais frequentes nas pessoas idosas e acabam permanecendo pelo resto dos dias. Vale citar as cardiopatias, as doenças circulatórias, o diabetes e a osteoporose, entre outras.

Um comitê respeitado no mundo todo, o Committee on Diet and Health, divulgou no final dos anos noventa uma recomendação para que a população aumente o consumo de grãos, frutas e vegetais. Caso contrário, as doenças crônicas e degenerativas vão crescer e os países não terão recursos para manter a saúde da população, especialmente aquela acima dos cinquenta anos. Nessas

questões, não precisamos de conselhos de fora, mas vale a pena lembrá-los.



### Alimentos funcionais

Os benefícios que frutas, verduras e grãos podem proporcionar ao organismo estão cada vez mais comprovados por pesquisas.

O que há de novo hoje é a certeza de que os alimentos, além de suas qualidades nutricionais, têm substâncias que ajudam na prevenção e no controle de doenças. Esses alimentos estão sendo chamados de funcionais. Se você ainda não ouviu esse termo – alimentos funcionais – prepare-se para incluí-lo no seu “cardápio”. Alimentos funcionais são aqueles que, além de nutrir nosso organismo e saciar a nossa fome, trazem componentes ativos capazes de prevenir ou reduzir males que vão da constipação intestinal à os-

teoporose, arteriosclerose e até mesmo certos tipos de câncer.



### A máquina interrompida

Vale a pena exemplificar citando o incômodo que atinge muitas pessoas e pode levar a outras doenças, que é a constipação intestinal. O consumo diário de um prato pequeno (de sobremesa) de verduras folhosas cruas e outro de cozidas como alface, couve, repolho consumidas com talo e temperadas apenas com limão e pouco sal, pode resolver o problema. A constipação, que aflige cerca de 30% das pessoas, provoca desconforto, com reflexos no ânimo e na qualidade da pele, além de enjoos e náuseas. Há muitas outras receitas para esse mal: consumir uma quantidade de meia xícara de chá de leguminosas cozidas, como soja, feijão, ervilha, lentilha. Ou a mesma quantidade de cereais, como aveia, trigo integral, milho. Também vale o

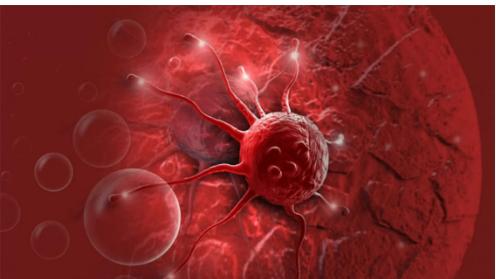
recurso de xaropes de ameixa ou ameixas pretas inteiras e tamarindos.

A explicação científica para isso é que nesses alimentos encontramos tanto fibras insolúveis como solúveis. As insolúveis exercem efeitos principalmente na parte inferior do sistema gastrointestinal, atuando mais no intestino grosso, onde ocorre reabsorção de água no bolo fecal. Com isso, acelera a passagem do bolo alimentar através do intestino, aumentando o volume fecal e tornando as fezes mais macias. Isso previne a prisão de ventre e formação de fezes duras, facilitando a evacuação e evitando doenças, tais como hemorroidas, trombose e diverticulite. Já as fibras solúveis, pelo fato de exercerem sua ação principalmente na parte superior do sistema gastrointestinal, atuam no estômago e no intestino delgado, e com isso podem auxiliar no controle dos níveis de glicose e colesterol sanguíneo, fundamental para a prevenção de doenças cardiovasculares e diabetes.

O mecanismo principal dessas fibras é que elas retardam o esvaziamento gástrico, ou seja, tornam mais lenta a passagem do bolo alimentar do estômago para o intestino. Com isso, a glicose vai sendo liberada

mais lentamente para a circulação sanguínea.

## A feira e o câncer



A relação dos alimentos com a incidência e redução de vários tipos de câncer vem sendo cada vez mais estudada. Um artigo de revisão da revista Food Technology, de 1996, mostrou que duzentos e seis estudos epidemiológicos com voluntários e vinte e duas pesquisas com animais estabeleceram relação direta do consumo de grãos, frutas e vegetais com a redução do risco de câncer. Os tipos de câncer em que esta relação ficou mais evidente foram os de estômago, esôfago, pulmão, cavidades orais e faringe, endométrio, pâncreas, colôn e próstata.

Os tipos de frutas e vegetais que mais frequentemente apareceram nessas pesquisas como protetores foram alho, cebola, vegetais crucíferos (brócolis, couve-flor, repolho, couve-de-bruxelas etc.) cenoura, tomate e frutas cítricas. Em meus trabalhos e conferências, procuro sempre evi-

tar receitas rígidas, pois são difíceis de ser seguidas no cotidiano de cada um. Escolho programas de reeducação alimentar mais flexíveis, com pratos saborosos, de forma que possam ser incorporados no dia-a-dia. Dietas rigorosas acabam sendo abandonadas rapidamente. Dentro desse espírito, gostaria de transcrever algumas recomendações básicas que constam da minha cartilha Prevenção e Controle de Doenças Através da Alimentação.

### PRESTE ATENÇÃO A ESTAS RECOMENDAÇÕES

Procure consumir todos os dias uma porção de leguminosas como soja ou feijão, entre outros. Uma porção equivale a meia xícara de um desses alimentos cozido.

É saudável consumir pelo menos sete porções ao dia de grãos de cereais e leguminosas, arroz, cevada, centeio, trigo, milho, aveia. Uma porção de cereal cozida equivale a minha xícara de chá de arroz integral cozido, macarrão ou aveia.

Quanto às frutas e vegetais, o ideal é consumir cinco ou mais porções ao dia. Observe que uma porção igual a meia xícara de vegetais frescos ou cozidos ou meia xícara de chá de vegetais de folhas ou metade de uma fruta fresca. Ou ainda meia xícara

de chá de frutas cozidas.

É aconselhável também comer uma porção ou mais de raízes e tubérculos como batata, batata doce, cenoura, inhame, cará, beterraba.

Quando se fala em frutas e vegetais verdes, a primeira pergunta que muitas pessoas fazem é quanto aos agrotóxicos. Não estarei ingerindo veneno, achando que estou comendo produtos que podem prevenir doenças? A preocupação é natural, mas vale dizer que a vigilância sanitária mantém controle sobre o uso de fertilizantes, pesticidas, herbicidas e outras drogas.

Mesmo desconfiando do controle oficial, também vale lembrar que os estudos mostram que de 60 a 70% dos tipos de câncer estão relacionados a fatores como dieta incorreta, fumo, falta de atividade física e peso acima do normal. De qualquer forma, é bom tomar precauções com relação aos agrotóxicos e outros tipos de contaminação.

#### ALGUNS CUIDADOS QUE NÃO CUSTAM MUITO

Frutas e hortaliças devem ser lavadas em água corrente com uma bucha macia, tomando o cuidado de remover as folhas soltas dos vegetais.

Deixe as frutas e verduras



em molho de água com vinagre orgânico de maçã por pelo menos meia hora (uma colher de sopa de vinagre para cada litro de água).

Procure variar os alimentos que consome; com isso, reduzirá os riscos de pesticidas e outros produtos químicos.

Quando possível, procure alimentos orgânicos, aqueles cultivados com poucos ou sem produtos químicos.

Como vocês perceberam, quando se trata de frutas legumes e verduras, o importante é associar o prazer das compras a cuidados básicos de higiene. Passear pela feira já é uma alegria e a alegria é um tempero fundamental para a nossa saúde.

*FONTE: SALGADO, Jocelem Mastrodi. Faça do alimento o seu medicamento. Previna doenças. São Paulo: Ediouro, 2008, p. 31 – 34.*



# PERMITA-SE. . .

**A**cura é um processo de acolhimento contínuo.

Que a verdade deste momento seja o teu mergulho diário nas águas da lembrança primordial de que és potência geradora, e em que tua morada não abriga mais o medo que te aprisiona, a fuga que te limita e o apego que te impede de sentir o pulsar da vida em toda a sua amplitude...

Crescer é caminhar...

Curar-se é mover-se...

Sem pressa, com entrega.  
. . . na leveza singular de cada gesto. . . os gestos sinalizam a tua vibração interior...

Caminha, sendo em ti a semente que necessita cair na terra e morrer para florescer.

Escreve nas páginas de tua história um recomeço incessante. Vivifica em teus passos o sabor do refazimento e do perene aprendizado da escuta atenta.

Planta a semente da experiência das estrelas, que, em conjunto, lá do alto, iluminam os caminhos, orientando a travessia dos campos na noite densa...

Ao vislumbrar o novo dia, acolhe o sol da manhã.

Permite que os teus cami-

nhos sejam inundados pela fonte de água pura que corre pelos vales da existência!

Cura é dar as mãos!

Lembra-te de que ninguém edifica nada de permanente neste plano vivencial nutrindo isolamento egocêntrico.

Expande a consciência na verdade da liberdade, que é o amor...

Sem amor, será apenas uma semente distante da terra.

Fortalece os teus passos no desapego do que te mantém preso às crenças limitantes da culpa e do autoabandono!

Recolhe humildemente as palavras da vida e caminha para a tua jornada diária de reconciliação planetária!

NAMASTÊ!

PAZ E LUZ!

*Jorge Leão, do MFC em São Luís, Maranhão*

*Em: 11 de fevereiro de 2025*

### *Para Refletir*

***“Não é possível conhecer os atos exteriores a não ser pela atitude interna, nem é possível conhecer a atitude a não ser pelos atos.”***

Huberto Rohden, “O Quinto Evangelho”, p. 87.



# Cuidado com o nossa corpo na saúde e na doença



**Q**uando falamos em corpo não devemos pensar no sentido usual da palavra, que contrapõe corpo a alma, matéria a espírito. Corpo seria uma parte do ser humano e não sua totalidade. Nas ciências contemporâneas prefere se falar de corporeidade para expressar o ser humano como um todo vivo e orgânico. Fala-se de homem-corpo, homem-alma para designar dimensões totais do humano.

Essa compreensão deixa para trás o dualismo corpo-alma e inaugura uma visão mais globalizante. Entre matéria e espírito está a vida que é a interação da matéria que se complexifica, se interioriza e se auto-organiza. Corpo é sempre

animado. "Cuidar do corpo de alguém", dizia um mestre do espírito, "é prestar atenção ao sopro que o anima".

Resumindo, podemos dizer que o corpo é aquela porção do universo que nós animamos, informamos, conscientizamos e personalizamos. É formado pelo pó cósmico, circulando no espaço interestelar há bilhões de anos, antes da formação das galáxias, das estrelas e dos planetas, pó esse provavelmente mais velho que o Sistema Solar e a própria Terra. O ferro que corre pelas veias do corpo, o fósforo e o cálcio que fortalecem os ossos e os nervos, os 18% de carbono e os 65% de oxigênio mostram que somos verdadeiramente cósmicos.

Corpo é um ecossistema vivo que circula com outros sistemas mais abrangentes. Pertencemos à espécie homo, Que pertence ao sistema galáctico e ao sistema cósmico. Nele funciona um sistema interno de regulação de frio e de calor, de sono e de vigília, dos fenômenos da digestão, da respiração, das batidas cardíacas, entre outros.

Mas ainda. O corpo vivo é subjetividade. Já se disse que "o corpo é nossa memória mais arcaica", pois em seu todo e em cada uma de suas partes guarda informações do longo processo evolutivo. Junto com a vida do corpo se realizam os vários níveis da consciência (a originária, a oral, a anal, a social, a autônoma e a transcendental), onde estas memórias se expressam e se enriquecem interagindo com o meio.

Através do corpo se mostra a fragilidade humana. A vida corporal é mortal. Ela vai perdendo o seu capital energético, seus equilíbrios, adocece e finalmente morre. A morte não vem no fim da vida. Ela começa já no seu primeiro momento. Vamos morrendo, lentamente, até acabar de morrer. A aceitação da mortalidade da vida nos faz entender de forma diferente a saúde e a doença.

Quem é são pode ficar doente. A doença significa um

dano à totalidade da existência. Não é o joelho que dói. Sou eu, em minha totalidade existencial, que sinto dor. Portanto, não é uma parte que está doente, mas é a vida que adocece em suas várias dimensões: em relação a si mesmo (experimenta os limites da vida mortal), em relação com a sociedade (se isola, deixa de trabalhar e tem que se tratar num centro de saúde), em relação com o sentido global da vida (crise na confiança fundamental da vida que se pergunta por que exatamente eu fiquei doente?).

A doença remete à saúde. Toda cura deve reintegrar dimensões da vida sã, no nível pessoal, social e no fundamental que diz respeito ao sentido supremo da existência e do universo. Por isso o primeiro passo consiste em reforçar a dimensão-saúde para que ela cure a dimensão-doença.

Para reforçar a dimensão-saúde devemos enriquecer nossa compreensão de saúde. Não podemos entendê-la como a ideologia dominante com suas técnicas sofisticadas e seus inúmeros coquetéis de vitaminas. A saúde é concebida como "saúde total", como se fosse um fim em si mesma, sem responder à questão básica: o que faço na vida com minha saúde? Distanciamos-nos da conheci-

da definição de saúde da Organização Mundial da Saúde da ONU que reza: "Saúde é um estado de bem-estar total, corporal, espiritual e social e não apenas inexistência de doença e fraqueza".

Essa compreensão não é realista, pois parte de uma posição falsa, de que é possível uma existência sem dor e sem morte. É também inumana porque não recolhe a concretude da vida que é mortal. Não descobre dentro de si a morte e seus acompanhantes, os achaques, as fraquezas, as enfermidades, a agonia e a despedida final. Acresce ainda que a saúde não é um estado, mas um processo permanente de busca de equilíbrio dinâmico de todos os fatores que compõem a vida humana. Todos esses fatores estão a serviço da pessoa para que tenha força de ser pessoa, autônoma, livre, aberta e criativa face às várias injunções que vier a enfrentar.

A força de ser pessoa significa a capacidade de acolher a vida assim como ela é, em suas virtualidades e em seu entusiasmo intrínseco, mas também em sua finitude e em sua mortalidade. A força de ser pessoa traduz a capacidade de conviver, de crescer e de humanizar se com esta dimensão de vida, de doença e de morte.

Saúde cura designa o processo de adaptação e de integração das mais diversas situações, nas quais se dá a saúde, a doença, a dor, a recuperação, o envelhecimento e o caminhar tranquilo para a grande passagem da morte. Saúde, portanto, não é um estado nenhum ato existencial, mas uma atitude face às várias situações que podem ser doentias ou sãs. Ser pessoa não é simplesmente ter saúde, mas é saber enfrentar saudavelmente a doença e a saúde. Ser saudável significa realizar um sentido de vida que englobe a saúde, a doença e a morte. Alguém pode estar mortalmente doente e ser saudável porque com esta situação de morte cresce, se humaniza e sabe dar sentido àquilo que padece.

Como disse um conhecido médico alemão: "Saúde não é ausência de danos. Saúde é a força de viver com esses danos". Saúde é acolher e amar a vida assim como se apresenta, alegre e trabalhosa, saudável e doentia, limitada e aberta ao ilimitado que virá além da morte.

Que significa cuidar de nosso corpo, assim entendido? Imensa tarefa. Implica cuidar da vida que o anima, cuidar do conjunto das relações com a realidade circundante, relações essas que

passam pela higiene, pela alimentação, pelo ar que respiramos, pela forma como nos vestimos, pela maneira como organizamos nossa casa e nos situamos dentro de um determinado espaço ecológico. Esse cuidado reforça a nossa identidade como seres nós-de-relações para todos os lados. Cuidar do corpo significa a busca de assimilação criativa de tudo o que nos possa ocorrer na vida, compromissos e

trabalhos, encontros significativos e crises existenciais, sucessos e fracassos. Somente assim nos transformamos mais e mais em pessoas amadurecidas, autônomas, sábias e plenamente livres.

*Fonte: BOFF, Leonardo.  
Saber Cuidar – Ética do  
humano – compaixão pela  
terra. 3<sup>a</sup>. ed. Petrópolis, RJ:  
Vozes, 1999, p. 142 – 145.*

### *Para Refletir*

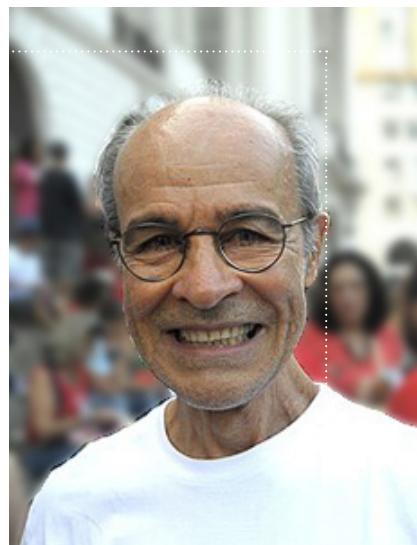
Foto: Wikipedia

*“Eu enfrento as adversidades da vida como os rios. O rio atinge o seu objetivo quando ele contorna obstáculos...*

*A vida é contorno de obstáculos; não é fugir, é enfrentá-los e contorná-los, e se tiver que enfrentar, enfrenta...*

*Mas você tem que ter uma meta, você tem que ter um caminho e nunca perder a referência da finitude, pois morte e vida são faces da mesma moeda.*

*Hoje você está, amanhã não estará, mas isso não quer dizer que a vida não continue, com você, sem você, apesar de você. . . ela continua. . . ”*



Osmar Prado



# O VAZIO

**M**inhas netas: Hoje quero que vocês me respondam uma pergunta: o que é que vale mais: o cheio ou vazio? Ah! pergunta boba! Todo mundo sabe que o cheio vale mais que o vazio. Quem gostaria de receber uma caixa vazia como presente de aniversário? O que a gente quer é uma caixa cheia. É o cheio que vale. Tanto é assim, que o cheio custa dinheiro. Mas o vazio não custa nada. Ninguém compra o vazio.

Parece óbvio que o cheio vale mais que o vazio... Mas será mesmo? É gostoso comprar uma sandália nova. Mas uma sandália é para a gente pôr os pés dentro dela. Mas para pôr os pés dentro dela é preciso que o "dentro dela" esteja vazio. Se o "dentro dela" estiver cheio, o pé não entra. É o vazio da sandália que a torna útil. Vocês gostam de suco. Querem pôr o suco no copo. Mas para pôr

suco no copo é preciso que o copo esteja vazio. Um copo é um vazio cercado de vidro por todos os lados, menos o de cima. Aí vocês dão uma risadinha e dizem: "Nós não precisamos de copo. Usamos um canudinho de plástico...". Mas o canudinho só funciona se estiver vazio.

É preciso que ele esteja vazio para que o suco passe por dentro dele quando vocês chupam. Na escola o professor já alisa explicou como são os pulmões? Eles se parecem com uma esponja: são cheios de buraquinhos vazios. Os buraquinhos têm de estar vazios para que o ar entre neles. Coisa ruim é quando, resfriados, os pulmões ficam "cheios". Pulmão cheio não deixa respirar. Coisa gostosa é andar de bicicleta. A gente pedala, as rodas rodam, e lá vamos nós, sentindo o ventinho fresco no rosto. Mas as rodas, para girarem, precisam ter um buraco

bem no meio. É nesse buraco que entra o eixo. É o vazio no centro da roda que a torna útil. Vocês gostam de bolo. Eu também. Para fazer um bolo a gente procura a receita num livro de receitas.

A primeira coisa que aparece numa receita são os "ingredientes": farinha, ovos, açúcar, manteiga, leite e outras coisas. Mas eu nunca vi, em livro de receitas, explicado que se não misturar uma pitada de vazio com os ingredientes, o bolo não fica bom. Fica "embatumado", pesado, ruim. É o vazio que faz o bolo ficar fofinho e leve. O fofo é o vazio... Aí vocês me perguntam: "Mas como faz para misturar o vazio na massa do bolo?" É simples. É para isso que se batem as claras dos ovos. As claras, sem bater, são só o "cheio". Mas, depois de batidas, estão cheias de vazio. Vocês sabem bater claras? É divertido. A gente pega um garfo e vai enrolando a clara em movimentos circulares rápidos. Para quê? Para pescar vazio. Depois de batidas as claras, olhem bem: elas se transformam numa espuma, milhares de bolhas minúsculas. Dentro de cada bolha está um pouquinho de ar. O fermento faz o mesmo efeito. Misturado com a massa, o fermento começa a produzir bolhas bem pequenas de um gás.

A casa também é um va-

zio cercado de paredes. Para isso servem as paredes: para pegar o vazio e permitir que ele seja usado. Os arquitetos e as arquitetas são os artistas que sabem a arte de pegar vazios por meio de paredes. E as janelas? Também são vazios. Buracos. Já imaginaram uma casa sem janelas? Seria horrível viver numa casa sem janelas. Só conheço uma casa sem janelas: os prédios do Congresso Nacional, em Brasília. Parece que a ausência de janelas não faz bem nem para os sentimentos, nem para os pensamentos... É o espaço vazio entre os meus olhos e o jardim que me permite ver o jardim. É o vazio chamado "silêncio" que me permite ouvir a música. E o espelho? Para ser bom, para refletir seu rosto, é preciso que seja vazio.

Agora uma de vocês me diz: "Mas, vô: faz tempo que você está contando como era sua vida de menino, na roça! E agora você começa a falar sobre o vazio...". Aí eu explico: "É que a roça é o lugar onde o vazio é grande. A cidade é o lugar onde o vazio é pequeno". Na cidade a gente olha para fora e os olhos logo batem num edifício, num muro, nos automóveis. Na cidade a gente vê curto. Na roça, porque o vazio é grande, os olhos veem longe, muito longe: os campos, as matas, as montanhas no horizonte. O Sol que morre,

a Lua que nasce, as estrelas... Que coisa bonita é ver a cortina branca da chuva que vai chegando... Quando o vazio é grande, o mundo cresce.

Coisa que eu gostava de fazer quando menino: deitar no capim e ficar vendo as nuvens. Pareciam navios navegando no mar do céu, mudando de forma, sem parar: o pato virava regador, o regador virava elefante. Eu não entendia uma coisa: como é que as nuvens não caíam! De vez em quando elas caíam como chuva de água ou chuva de pedra de gelo. Disso eu concluía que nuvem era água e gelo. Aí eu me perguntava: como é que a água e o gelo ficam lá em cima, flutuando como se fossem flocos de algodão? E os urubus? Todo mundo acha que urubu é ave feia. Discordo. Vocês já pararam para ficar olhando o voo dos urubus? Pensando no voo dos urubus, eu me lembrei de uns versos da Cecília Meireles:

Os dias felizes estão entre as árvores, como pássaros: viajam nas nuvens, correm nas águas, desmancham-se na areia. Todas as palavras são inúteis, desde que se olha para o céu. A doçura maior na vida flui na luz do Sol, quando você está em silêncio. Até os urubus são belos, no largo círculo dos dias sossegados...

Os urubus voam muito alto – parecem uns pontinhos no

azul vazio do céu. Para voar eles nem batem asas. Eles flutuam nas correntes de ar quente que sobem. Foram os urubus que ensinaram os homens a voar com asa-delta. Se não fosse o vazio do céu, não haveria nem o voo dos pássaros, nem o voo dos homens.

Na roça, porque o vazio era grande, a liberdade era grande também. Vazio é um lugar bom para brincar. Se não fosse o vazio do céu, como é que eu poderia empinar uma pipa? Se não fosse o vazio debaixo da árvore, como é que eu ia balançar, até bater com a ponta do pé na folha do galho alto? Os campos eram imensos vazios, sem cercas. De manhã, depois do café com leite, pão e manteiga, eu saía para fora. Não era preciso prestar atenção no tráfego para não ser atropelado. Não havia automóveis correndo e buzinando. No vazio eu era um menino livre, brincalhão... Meus pensamentos voavam com as nuvens e os urubus...



E havia também um vazio chamado silêncio. Silêncio é quando não há ruídos e barulhos. Na cidade não há o vazio do silêncio: nossas casas são invadidas pelo ronco das motocicletas, das buzinas, do som a todo volume. Quando o espaço está vazio de barulhos, a gente pode escutar as músicas da natureza. Há cento e cinquenta anos um chefe indígena dos Estados Unidos escreveu uma carta ao presidente daquele país falando sobre as cidades dos ditos civilizados. Disse ele:

Não há lugar calmo nas cidades do homem branco. Nenhum lugar para escutar o desabrochar das folhas na primavera ou o bater das asas de um inseto. A barulheira ofende os ouvidos. E o que resta da vida se um homem não pode escutar o choro solitário de um pássaro ou coaxar dos sapos à volta de uma lagoa, à noite?

Vocês já ouviram a música das folhas das árvores sacudidas pelo vento? Já ouviram o canto de um sabiá no meio da mata, ao entardecer? O zumbido das abelhas em busca de flores?

A vida precisa do vazio: a lagarta dorme num vazio chamado casulo até se transformar em borboleta. A música



precisa de um vazio chamado silêncio para ser ouvida. Um poema precisa do vazio da folha de papel em branco para ser escrito. E as pessoas, para serem belas e amadas, precisam ter um vazio dentro delas. A maioria acha o contrário, pensa que o bom é ser cheio. Essas são as pessoas que se acham cheias de verdades e sabedoria e falam sem parar. São umas chatas, quando não são autoritárias. Bonitas são as pessoas que falam pouco e sabem escutar. A essas pessoas é fácil amar. Elas estão cheias de vazio. E é no vazio da distância que vive a saudade...

A roça é um lugar onde o vazio é grande. O vazio grande da roça, com seus espaços e silêncios, é o colo da natureza, nossa mãe de onde saímos e para onde haveremos de voltar... Assentados no colo da mãe, o medo se vai e tudo fica bom... A cidade é o cheio. A roça é o vazio. Tenho saudade do vazio da roça...

*Fonte: Quando eu era menino, de Rubem Alves. Ilustrações Paulo Branco – Campinas, SP: Papirus, 2003, p. 99 – 102.*

# FÉ, RELIGIÃO, AMOR E RESPEITO

*Respeite mais, julgue menos!  
Perdoe mais, condene menos!  
Abrace mais, empurre menos!  
Faça mais, fale menos!*

*E se o assunto for religião,  
seja razão, seja sua razão,  
mas também seja coração,  
aliás, seja plural, seja corações  
de todas as crenças,  
de todas as cores,  
de todas as fés,  
de todos os povos,  
de todas as nações!*



*Não transforme sua fé  
em uma cerca de arames cortantes!*

*Use ela pra se transformar  
em alguém melhor que antes.  
Em alguém melhor que ontem!*

*Se transforme,  
transforme alguém,  
afinal, do que vale uma prece  
se você não vai além?  
se você não praticar o bem?!*

*Pratique o bem,  
sem olhar a quem!  
Sem se preocupar com a crença de ninguém!  
Pois acredite, Deus não tem religião também!  
Deus é o próprio bem!*

*Deixe Deus ser o Deus de cada um!  
Deixe cada um ter o Deus que quiser ter!  
Seja você! E deixe o outro ser o que ele quiser ser!*

*Seja menos preconceito!  
Seja mais amor no peito!  
Seja amor, seja muito amor!*

*E se mesmo assim for difícil ser,  
não precisa ser perfeito.  
Se não der pra ser amor,  
seja pelo menos RESPEITO!*

Bráulio Bessa  
[ Poesia com Rapadura, p. 130 –131 ]



## A MINA D'ÁGUA

Cachoeira Santa Bárbara - GO - Imagem: Viagem e Turismo

No meu mundo a gente viajaria perto do nascimento das coisas. Eu vi as coisas nascendo! Eu vou explicar. Veja o caso do fogo. Na minha infância o fogo tinha que renascer a cada manhã. Ele nunca estava pronto. A dona de casa que, de manhã, tirava as brasas de sobre a cinza e arranjava os paus, os gravetos, os pauzinhos e o capim em volta e sobre as brasas estava fazendo o fogo nascer. Porque as brasas não são fogo. Não produzem chamas. São fracas demais para cozinhar.

As brasas são apenas sementes de fogo que podem virar fogo se houver alguém que saiba como incendiá-la! E a dona de casa então soprava as brasas para que o capim se incendiisse, e o capim incendiado acendesse os pauzinhos que, por sua vez, acenderiam os paus! Quando isso acontecia era uma alegria. O fogo

nascia porque ela sabia fazê-lo nascer! Ela conhecia seus segredos! As mulheres eram parteiras e guardiães do fogo!

Nas casas de hoje o fogo já aparece pronto. Não é preciso saber coisa alguma do mistério do seu nascimento. A gente torce um botão e aperta outro: o fogão a gás se acende. Basta apertar um botão do isqueiro para que o fogo apareça. A gente esfrega o fósforo na lixa ao lado da caixa e o pauzinho pega fogo. O fogo já vem pronto. A gente nunca vê o fogo sendo parido pela arte de uma pessoa.

Nunca vi uma criança assentada quieta olhando o fogo de um fogão a gás. Fogo de fogão a gás não tem graça. Mas vejo vocês, crianças, olhando, fascinadas, o fogo da fogueira, o fogo do fogão de lenha, o fogo da lareira! Porque será? Vocês têm uma explicação?



cendo? Acho que vocês nunca viram água nascendo! O que vocês veem é a água saindo da torneira, a água dentro da garrafa. Água sem mistério! Porque quando a gente olha para a mina, evê a água saindo de dentro da terra, a gente sente que está diante de um milagre. Se vocês quiserem ver um milagre acontecendo, tratem de procurar uma mina...

E a água? A água, nas nossas casas, não tem mistério. A gente abre a torneira e a água sai. Ou vai ao supermercado e compra água engarrafada. Examinem a casa de pau-a-pique e fogão de lenha onde vivi: onde estão as torneiras? Não há torneiras! Se não há torneiras, como é que a gente vai ter água? Se a gente quisesse ter água, a gente tinha de ir até o lugar onde a água nascia! Pois a água nasce! Nasce de dentro da terra. Nossa corpo está cheio de veias. Nas veias corre o sangue. Quando a gente corta um dedo, o sangue jorra. Pois a terra é igual o nosso corpo.

Dentro dela há veias. Dentro das veias da terra corre a água: os veios d'água! A água é o sangue da terra. É a água que faz a terra viver. O lugar onde as veias da terra são cortadas e a água jorra se chama mina ou fonte. Na mina a gente vê a água saindo de dentro da terra. Na mina a gente vê a água nascendo. Vocês já viram uma mina? Já viram água nas-

A água saindo de dentro da terra vai, aos poucos, cavando um buraco à sua volta. Como se fosse uma bacia. Nessa bacia se acumula água pura, cristalina, transparente, fresca. Olhando lá no fundo a gente vê o lugar exato onde a água sai de dentro da terra. Coisa parecida com uma erupção vulcânica: erupção de água. E nesse lugar onde a água jorra, as areinhas são jogadas para cima. À volta da mina tudo é vida, tudo é verde.

Terra e água fazem vida. Crescem as avencas, crescem samambaias, crescem plantas de todos os tipos. E se a gente está com sede, é só fazer as mãos em concha, mergulhar na água da mina, pegar a água e beber. Ou usar uma cuia. Ou uma folha de inhame. É impossível beber água numa mina sem ter pensamentos de gratidão por haver na natureza coisa tão bela.

Meu pai trabalhava no campo. Com foice e enxada. O sol

era forte. O corpo coberto de suor. Ficava com sede. Pensava na mina. Mas não ia beber. Trabalhava mais. Queria ficar com mais sede. E aí, quando a sede era insuportável, ele ia para a beirada da mina e bebia água friinha... Ele me contou que isso – ele, com sede insuportável, bebendo água da mina – era uma das maiores felicidades de que ele se recordava, em toda a sua vida... É preciso que vocês deem um

jeito de conhecer uma mina. Eu juro: uma mina é uma coisa mais maravilhosa que tudo aquilo que vocês possam ver num shopping center. A água nascendo... A vida nascendo... A natureza nascendo. Pois, se vocês não sabem, é nas minas que a natureza nasce...

*Texto extraído do livro: "Quando eu era menino", autoria de Rubem Alves p. 29 - 30.*



***“Da vida nada se leva. Mas tudo o que fizermos, ficará. É você quem decide o que quer deixar.”***

Tradição Zen-Budista

***“O alimento do propósito é a ação.”***

Sabedoria dos Séculos





## CINCO PISTAS PARA A MATURIDADE ESPIRITUAL

**O**Buda passou a décima terceira estação das chuvas após sua Iluminação em Chalika. Com ele estava seu ajudante, um jovem monge chamado Meghiya. Um dia, Meghiya foi até um vilarejo próximo para pedir comida. Enquanto voltava lentamente pelas margens do rio Kimikala, passou por um lindo mangueiral, onde havia uma delicada fragrância preenchendo o ar, um lugar lindo e cheio de paz. E pensou: "Este é o lugar perfeito para meditar. É o lugar perfeito para atingir a Iluminação". Imaginou-se sentado sob uma árvore, imerso no contentamento da meditação.

Tendo retornado ao Buda em estado de grande excitação, Meghiya lhe contou sobre

o belo mangueiral que havia encontrado e pediu sua permissão para ficar lá e buscar a iluminação.

Buda lhe disse:

- Espere, Meghyia, eu estou sozinho aqui. Espere até que outro monge chegue.

Mas Meghyia estava obstinado pelo mangueiral impaciente demais para ouvir o apelo do Buda. Pediu ao Buda uma segunda vez, e novamente o Buda lhe recomendou que esperasse. Agitado, Meghyia fez seu pedido pela terceira vez, dizendo:

- Meu Senhor já fez tudo o que havia para ser feito. Já alcançou a vitória. Mas eu ainda tenho que lutar pelo objetivo da vida espiritual.

Ouvindo isso e percebendo que seu discípulo não poderia ser dissuadido, o Buda respondeu:

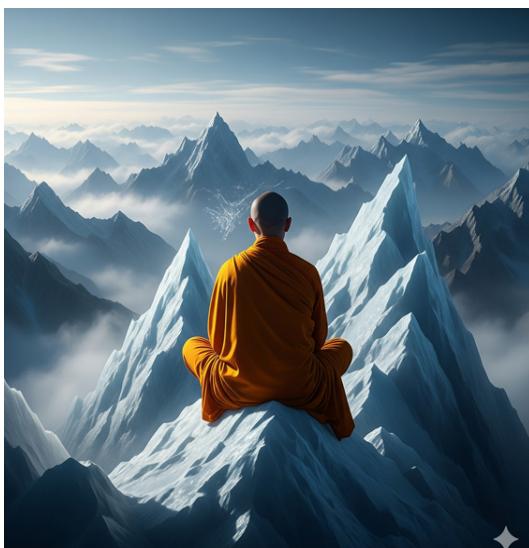
- Está bem, Meghyia. Se você realmente quer lutar, é melhor que vá.

Meghyia foi para o belo mangueiral e se sentou sob uma árvore para meditar. Estava certo de que a iluminação não poderia estar muito longe e esperava se elevar sem esforço aos mais altos estados da consciência. Só que, na prática, seus objetivos se mostraram difíceis de atingir. Meghyia se encontrou preso a pensamentos do egocentrismo, do ódio e da crueldade. Lutou para se livrar deles, mas não conseguiu. Acalmado por seu fracasso, refletiu sobre a ironia de que isso tivesse acontecido justamente depois que resolvera deixar tudo de lado para se dedicar ao caminho espiritual. Ele havia se dedicado a uma vida simples, achado esse belo local, se sentado para meditar e encontrou apenas uma mente cheia de pensamentos desse tipo!

Humildemente, voltou na mesma tarde para onde estava o Buda e me contou o que havia acontecido. O Buda foi gentil, porém firme em sua resposta ao jovem monge:

- Quando a libertação do coração ainda é imatura, Me-

hyia, há cinco coisas que podem trazer a maturidade. A primeira é um amigo espiritual, um bom companheiro na vida santa. A segunda é o treinamento para a moralidade e a conduta perfeitas. A terceira é o envolvimento em conversas adequadas. Tais conversas não são centradas no ego e dizem respeito à libertação do coração, à liberdade e à Iluminação. São conversas sobre querer pouco, contentamento, retiro, energia, moralidade, meditação, sabedoria, liberação e sobre o conhecimento e a visão das coisas como elas realmente são. A quarta coisa que leva à maturidade da libertação do coração é a energia e o esforço para abandonar os estados da mente que são cheios de egocentrismo, raiva e confusão, e para o desenvolvimento de estados mentais claros, cheios de generosidade e amor. É preciso desenvolver vigor e persistên-



cia para cultivar esses estados mentais positivos. A quinta coisa é o desenvolvimento da compreensão e da percepção, que por fim irão levar à sabedoria e à percepção dos Budas. Um monge que tem um amigo espiritual, que tem um companheiro na vida sagrada, irá cultivar a moralidade e as conversas úteis, irá desenvolver sua energia e adquirir percepção.

À medida que o jovem monge ouvia as palavras do Buda, ele se sentia humilde e desconcertado com sua pró-

pria arrogância e ingenuidade. Percebeu que a Iluminação não iria simplesmente cair em seu colo, como se viesse de uma árvore, e que havia muito trabalho duro a ser feito. Sentiu também uma imensa gratidão ao perceber que tinha, no Buda, a primeira das cinco coisas que lhe seriam necessárias: um amigo espiritual e um mestre que era ao mesmo tempo sábio e gentil

*Texto extraído do livro "Histórias e ensinamentos da vida do Buda", de Saddhaloka, p. 65 - 67*



*“A criança que subsiste em nós deve tornar-se realmente sujeito de nossa vida de amor.”*

Gaston Bachelard  
( 1884 - 1962 )

*“A plenitude do Ser transborda irresistivelmente na amplitude do agir. [...] toda a consciência mística transborda em vivência ética.”*

Huberto Rohden:  
“A Voz do Silêncio”, p. 61.





# A DÁDIVA DO AUTO- CUIDADO

**S**acia tua sede com a água pura que enverdece os prados de tua alma.

Planta roseiras em teu quintal e faz uma lista de afetos que têm o poder de elevar o teu espírito...

No encontro com o sublime momento da reverência ao que é simples, terno e leve verás irradiando em teu peito o sorriso dos teus anos rejuvenescidos pela graça de estar partilhando contigo este momento dadivoso...

Encontra um lugar em tua casa onde possas escutar atentamente a voz do silêncio, todos os dias...

Quando observares com atenção ao teu redor, sentirás o simples olhar da roseira em teu jardim, afagando-te com um abraço carinhoso...

Sentirás pulsando dentro de ti o sopro inefável da delicadeza e o singelo toque afetuoso da vida será a tua companhia inseparável.

O alimento que revigora o corpo fortalece o espírito.

Nesta caminhada diária, a dádiva do Autocuidado.

Em cada gesto, um passo no reencontro da vida.

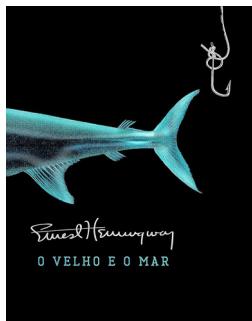
Em cada palavra, um sinal de renovação, na confluência da luz amorosa do Bem.

Cultiva a terra de teu coração... Semeia no aprendizado daquilo que permanece: o amor, a paz, a partilha, as sementes do Autocuidado dadivoso, pela consciência de que somos todos um, na confluência do Bem, praticando a amorosidade a todo ser vivente!

Gratidão pela oportunidade de partilha, na inspiração da Luz e na transpiração do Amor!

UBUNTU!

Jorge Leão – São Luís, MA:  
7 de julho de 2025



## 1– HEMINGWAY, Ernest. *O velho e o mar*.

Tradução Fernando de Castro Ferro. 116<sup>a</sup>. ed. Rio de Janeiro: Bertrand Brasil, 2024.

Havia oitenta e quatro dias que Santiago, um velho Pescador, não pescava um só peixe. Por isso já diziam que se tornara salao, ou seja, um azarento da pior espécie. O menino que o ajudava - e que o estimava - foi forçado pelos pais a trocar de barco. Mas Santiago é de rija têmpera, acredita em si mesmo, e parte sozinho para o mar alto, munido da certeza de que, desta vez, será bem-sucedido no seu trabalho.

Esta é a história de um homem na solidão do alto-mar, com seus sonhos e pensamentos, com sua luta pela sobrevivência, com sua inabalável confiança na vida. Através desse fio de enredo - tenso fio como o que prende na ponta da linha o grande peixe que acaba de ser pescado -, Ernest Hemingway arma uma das mais belas obras da literatura contemporânea. *O velho e o mar* é um livro imortal, uma obra-prima do nosso tempo. Seu êxito entre críticos e leitores confirma essa asserção.

No Brasil, o grande público logo se manifestou tocado pela mensagem deste livro. Inúmeras edições se sucederam umas às outras, e imediatamente *O velho e o mar*, best-seller em todos os recantos da Terra para onde foi traduzido, também se colocou entre as obras mais procuradas pelos amantes da boa leitura.

Obra concisa, de um classicismo tão puro como o teatro grego e tão novo como o futuro que os homens de boa vontade esperam produzir, *O velho e o mar* se destaca por sua mensagem de confiança na grandeza intrínseca do ser humano. Para que a descubra e revele, basta-lhe ser fiel a si mesmo, íntegro em suas convicções, autêntico no seu comportamento.

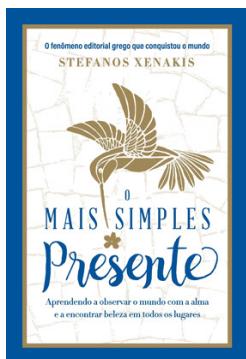
Um simples pescador de mãos calosas, que não esmorece diante dos embates e das vicissitudes da vida, e sabe receber triunfos e derrotas com a mesma força de espírito, pode ser um grande ser humano.

Ênio Silveira



**2 – GUTTMANN, Mônica. *O cuidador de corações*.** São Paulo: Paulus, 2020.

O ser humano necessita de muitos cuidados. Cuidados que toquem todas as dimensões de sua existência. Que possamos nos abrir aos cuidados que são oferecidos ao nosso coração e que cuidemos melhor dos corações que nos cercam.



**3 - XENAKIS, Stefanos. *O mais simples Presente – Aprendendo a observar o mundo com a alma e a encontrar beleza em todos os lugares*.** Tradução Rita Paschoalin. 1ª. ed. Rio de Janeiro: Sextante, 2022.

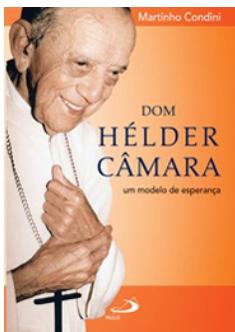
“A vida é um presente – basta abrirmos os olhos e o coração para as pequenas maravilhas do cotidiano.”

É exatamente isso que o grego Stefanos Xenakis faz neste livro, apresentando cem histórias sobre a beleza e a magia da vida.

Essas histórias funcionam como “abridores de corações”, que nos ensinam a enxergar e desfrutar as dádivas do dia a dia.

Cada uma delas nos faz refletir sobre nossos valores e atitudes, convidando-nos a tomar as rédeas da vida em nossas mãos.

Singelo e inspirador. O mais simples presente é uma celebração da gratidão, da compaixão, da conexão e do amor.



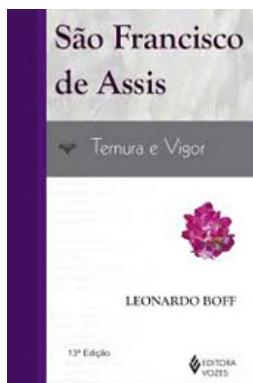
**4 – CONDINI, Martinho. *Dom Hélder Câmara – um modelo de esperança*.** 1ª. ed. São Paulo: Paulus, 2008. – (Coleção Comunidade e missão)

Ao lembrar-se de Dom Hélder Câmara, é impossível não pensar na figura carismática, bondosa, miúda e sólida desse homem que, de um jeito substantivamente manso, foi adjetivamente irado. Irado de uma ira santa, pois fincou suas orações e práticas pacificadoras no território comum aos bons profetas, que não se limitam à denúncia e são capazes de exercer o anúncio.

Este livro caminha pelas razões históricas, políticas e teológicas que colaboraram para que Dom Hélder se fizesse como se fez. O autor

destaca o homem, o religioso, suas circunstâncias, sua trajetória, os dramas e os enredos que conduziram esse ícone na direção de uma atividade pastoral progressista, revolucionária, humanista e, por isso mesmo, profundamente cristã.

Temos, assim, a possibilidade de conhecer um pouco mais do caminho da esperança percorrido por Dom Helder ao longo de sua vida. A sua lembrança nos ajudará a manter acesa a chama da esperança para lutarmos constantemente na construção de um mundo mais justo e fraterno para toda a humanidade.



### **5 – BOFF, Leonardo. São Francisco de Assis – ternura e vigor – uma leitura a partir dos pobres. 7<sup>a</sup>. ed. Petrópolis, RJ: Vozes, 1999.**

Inspirar-se no sonho de Jesus, o Reino, que se realiza já na história, começando pelos últimos e sempre onde houver verdade, justiça e amor.

Re-criar o comprometimento de Jesus com os excluídos e com os empobrecidos na luta contra sua pobreza em favor da vida e da liberação.

Falar de Deus e de sua graça a partir da experiência do mundo, da história do sofrimento e da certeza que a última palavra não é morte mas vida, não é cruz mas ressurreição.

Dar centralidade à misericórdia e à ternura porque são elas que salvam a vida e o amor e revelam o rosto materno de Deus.

Compreender o ser humano como um projeto infinito, como a própria Terra que sente, pensa, ama e venera.

Cuidar da Terra, nossa Grande Mãe, Pachamama e Gaia, com a qual temos a mesma origem e a mesma destinação de sermos metáfora da Fonte originária de todos os seres.

Re-viver a piedade cósmica e a confraternização universal com todas as criaturas no segmento de Clara e de Francisco de Assis.

Eis alguns Marcos que balizam a vida e o engajamento, a reflexão e a obra de Leonardo Boff.



### **6 – MUNDURUKU, Daniel. Vozes ancestrais – dez contos indígenas. 1<sup>a</sup>. ed. São Paulo: FTD, 2016.**

Daniel Munduruku costuma afirmar: "escrevo para me manter índio". Foi com essa motivação que o autor teve a ideia de pro-

curar indígenas de dez povos e coletar os contos tradicionais transcritos nesta obra, trazendo para o leitor um pouco das crenças e tradições das populações que habitam o território brasileiro.

“Como o Sol ressuscitou a Lua” é uma destas histórias. E, não, você não leu errado: entre os Umutina, Lua é um substantivo masculino. Os Nambikwara contam como o fogo, que pertencia ao tamanduá-bandeira, foi roubado e distribuído entre todos os seres. Em “Os dois teimosos”, os Maraguá ensinam a importância de “não mexer nas coisas da floresta sem ter necessidade”.

Esta composição de textos é enlaçada pelos retratos que abrem cada capítulo, revelando pela imagem a identidade cultural de cada povo, na expressão facial, nos adornos e até mesmo nos instrumentos e objetos do dia a dia.

**7 - SALGADO, Jocelem Mastrodi. Faça do alimento o seu medicamento. Previna doenças.** São Paulo: Ediouro, 2008.

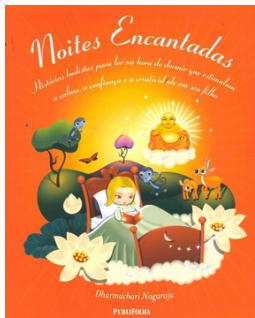


Hipócrates, no século V a. C., já dizia que o alimento deveria ser tratado como instrumento para a nossa saúde. No entanto, com o avanço da medicina, nos distanciamos cada vez mais dessa premissa com o surgimento de substâncias industrializadas colocadas em comprimidos, injeções, xaropes que poderiam ser evitados se conhecêssemos a função de cada alimento e como utilizá-los para equilibrar tantas funções orgânicas quanto prevenir e combater diversos problemas de saúde.

Gripe, dor de cabeça, diabetes, osteoporose, azia, constipação, insônia, doenças cardíacas, câncer e tantos outros assuntos compõem este livro, que você poderá usar como referência para prevenir problemas hereditários, tratar os crônicos e dar novo rumo à nutrição de toda a família, incorporando hábitos saudáveis ao reconhecer neles benefícios diretos para toda a vida.

A Dra. Jocelem sabe da importância dos alimentos. Há cerca de trinta anos, tem se dedicado a estudar sua funcionalidade, isto é, a conhecer e explorar as propriedades específicas dos alimentos e sua relação direta no bom funcionamento do organismo humano.

Como responsável de um dos principais núcleos científicos de estudo de nutrição no país, sua proposta sempre foi levar o conhecimento dos laboratórios direto para a mesa das pessoas. E o faz com uma habilidade de quem sabe transformar uma descoberta científica num assunto delicioso, com a experiência de quem é consultora frequente de grandes jornais do país e conhece bem os alimentos e hábitos brasileiros.



**8 – NAGARAJA, Dharmachari.** Noites Encantadas – Histórias budistas para ler na hora de dormir que estimulam a calma, a confiança e a criatividade em seu filho. Tradução Livia Chede Almendary. São Paulo: Publifolha, 2008.

Noites Encantadas apresenta uma sequência mágica de histórias que auxiliam seu filho a desenvolver a confiança, a tranquilidade e a concentração. As narrativas, inspiradas em fábulas budistas, abordam virtudes como pensar antes de falar, aprender a perdoar e ser responsável. Ao ler para seu filho, você se aproxima dele. Este livro busca tornar os laços entre pais e filhos mais estreitos. E ainda traz vinte histórias ricamente ilustradas que ajudam a relaxar, aumentam a autoconfiança e incentivam o seu filho a seguir o caminho do bem. Ensina qualidades como empatia e compreensão para com as outras pessoas. Apresenta técnicas de meditação para estimular a imaginação e desenvolver a criatividade.

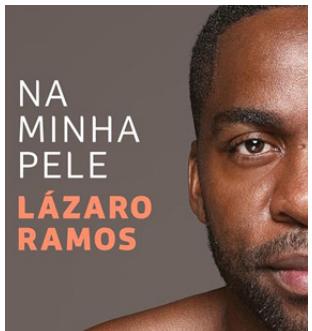
**9 – BOFF, Leonardo. Ecologia – Grito da Terra, grito dos pobres.**



A ecologia não trata apenas das questões ligadas ao verde ou às espécies em extinção. A ecologia significa um novo paradigma, quer dizer uma nova forma de organizar o conjunto de relações dos seres humanos entre si, com a natureza e com seu sentido neste universo. Ela inaugura uma nova aliança com a criação, aliança de veneração e de fraternidade.

Não fomos criados para estarmos sobre a natureza como quem domina, mas para estarmos juntos com ela como quem convive como irmãos e irmãs. Descobrimos assim nossas raízes cósmicas e nossa cidadania terrenal. Hoje não apenas os pobres devem ser libertados, mas também a Terra deve ser libertada do cativeiro de um tipo de desenvolvimento que lhe nega a dignidade, dilapida seus recursos e quebra o equilíbrio costurado em milhões de anos de trabalho cósmico. O grito dos pobres vem articulado com o grito da Terra.

Daí se amplia a teologia da libertação verdadeiramente integral e universal, porque concerne a todos e ao planeta inteiro. A experiência ecológica permite um novo resgate do sagrado da criação, uma nova imagem de Deus, uma compreensão ampliada e cósmica do mistério cristão e uma nova espiritualidade. Abraçando o mundo estamos abraçando a Deus.

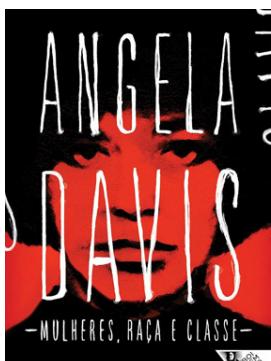


**10 – RAMOS, Lázaro. *Na minha pele.***  
1<sup>a</sup>. ed. Rio de Janeiro: Objetiva, 2017.

Movido pelo desejo de viver num mundo em que as pluralidades cultural, racial, étnica e social sejam vistas como um valor positivo, e não uma ameaça, Lázaro Ramos divide com o leitor suas reflexões sobre temas como ações afirmativas, respeito, gênero, família, libertação, afetividade e discriminação.

Ainda que não seja uma biografia, em *Na minha pele* Lázaro compartilha episódios íntimos de sua vida e também suas dúvidas, descobertas e conquistas para debater temas caros à sociedade contemporânea. É preciso, segundo ele, debater um Brasil que ainda deve entender a importância do diálogo. Não se pode abraçar a diferença pela diferença, mas lutar pela sua aceitação num mundo ainda tão cheio de preconceitos.

Um livro sincero e revelador, que propõe uma mudança de conduta e nos convoca a ser mais vigilantes e atentos ao outro.



**11 – DAVIS, Angela. *Mulheres, raça e classe.*** Tradução: Heci Regina Candiani. 1<sup>a</sup>. ed. São Paulo: Boitempo, 2016.

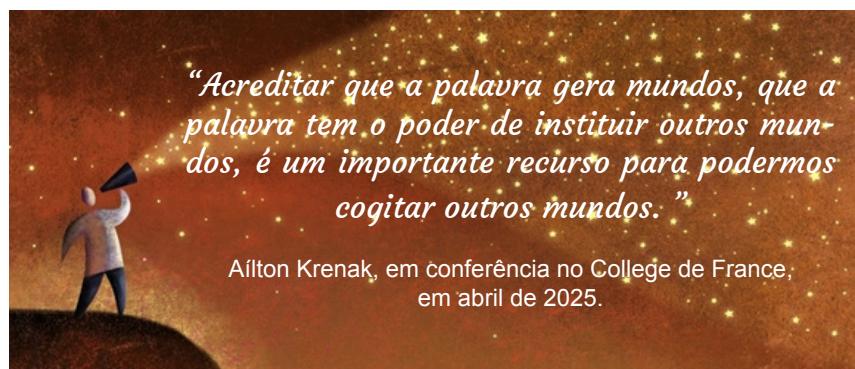
O livro *Mulheres, raça e classe*, da intelectual e feminista estadunidense Angela Davis, amolda-se, com precisão cirúrgica, a essa definição. Publicado em 1981, logo se converteu em referência obrigatória para se pensar a dinâmica da exclusão capitalista, tornando como nexo prioritário o racismo e o sexism. Ordena-se sobre um arco de temas inescapável para compreendermos o modo de funcionamento das sociedades marcadas pela tragédia da escravidão moderna (o papel da mulher negra no trabalho escravo; classe e raça na campanha pelos direitos civis das mulheres; racismo no movimento sufragista; educação e libertação na perspectiva das mulheres negras; sufrágio feminino na virada do século; estupro e racismo; controle de natalidade e direitos reprodutivos; obsolescência das tarefas domésticas).

A perspectiva adotada por Davis realça o mérito do livro: desloca olhares viciados sobre o tema em tela e atribui centralidade ao papel das mulheres negras na luta contra as explorações que se perpetuam no presente, reelaborando-se. O reexame operado pela escrita dessa

ativista mundialmente conhecida é indispensável para a compreensão da realidade do nosso país, pois reforça a práxis do feminismo negro brasileiro, segundo o qual a inobservância do lugar das mulheres negras nas ideias e projetos que pensaram e pensam o Brasil vem adiando diagnósticos mais precisos sobre desigualdade, discriminação, pobreza, entre outras variáveis. Grande parte da nossa tradição teórica e política (Gilberto Freyre e Sérgio Buarque de Holanda, para ficarmos em poucos exemplos) insiste em confinar as questões aqui tratadas por Davis na esfera privada, como se apenas desta proviesse sua solução.

A iniciativa da Boitempo de traduzir esta obra, ainda não publicada no Brasil, desponta como uma inestimável contribuição para disseminar as ideias imprescindíveis de Ângela Davis(sabemos o quanto ela vem sendo estudada e difundida pelo feminismo negro e por setores da academia) e oferecer assim angulações e perspectivas pouco ou nada exploradas pelos empreendimentos voltados à compreensão da nossa intricada realidade. Como aconselha Bobbio, para não sermos induzidos a crer que a história a cada ciclo recomeça do zero, é preciso ter paciência e saber escutar as lições dos clássicos. Em tempos sombrios, esse conselho soa como urgência política.

Rosane Borges



*“Acorda e agradece.  
O teu ser foi agraciado pela  
ternura da Mãe Terra.”*

Sabedoria dos Povos da Floresta





Folha partida, caída sem vida no tórrido chão.  
Fruto colhido, seco e medido na secura da mão.  
Perdas da vida em festas partidas  
por novos deleites sem motivos comuns.  
Aterrando a esperança por chuvas queridas,  
sob o risco da cerca na tortura em jejum.  
Mas, a água que escorre a videira  
em potência é a mesma que guarda  
o instante sagrado da colheita primeira.  
Em doces semblantes ainda que arda  
o plantio da terra em segredos que o tempo  
não recolhe sem causa, sem uma razão.  
É então que anoitece no exato momento  
em que a terra renasce, na partilha do pão.

Jorge Leão  
São Luís – MA  
2006

# O VENTO AZUL

Tudo estava parado, sem movimento. Pensamentos, movimentos, sons, cheiros, crescimentos, sentimentos, energia... Tudo estava parado. Vida sem movimento.

Como a vida pode existir sem movimento? Todos haviam sido sequestrados pelo som do castelo de vidros quebrados.

Mas, naquela pequena aldeia perto do pico da montanha azul, tudo estava parado havia mais de duzentos anos.

Aconteceu o seguinte:

Naquela aldeia, todos os

habitantes sabiam, desde pequenos, que era proibido aproximar-se do castelo dos espelhos quebrados. Ninguém poderia aproximar-se deste castelo, nem mesmo aqueles que porventura quisessem limpá-lo.

Era proibida a aproximação de qualquer pessoa, qualquer habitante.

E sempre foi assim.

Como o castelo ficava longe e bem perto do pico da montanha azul, ninguém se aproximava dele.

Mas, como uma história não pode ficar parada por



muito tempo, pois perde sua razão de ser história, esse tempo parado não durou para sempre.

Lá, no pico da montanha azul, havia uma menina solitária e abandonada, que criou o seu próprio mundo. Abandonada pelos pais, inventou o seu próprio jeito de viver e sobreviver.

Construiu uma casinha de madeira, alimentava-se de vegetais e frutas e cuidava e era cuidada por um cachorrinho que foi abandonado junto com ela. A menina chamava-se Haia e seu cãozinho, Blu.

Haia e Blu cuidavam um do outro e viviam à parte da aldeia barulhenta.

Lá embaixo, os habitantes da aldeia faziam tanto barulho, que não conseguiam escutar uns aos outros. E, sem se darem conta, foram ficando cada vez mais distantes uns dos outros.

Olhando de cima, era um aglomerado de gente, movimento e barulho.

Olhando de baixo, bem lá de dentro da aldeia, todos acreditavam que estavam vivendo e realizando coisas. Era vida para cá, barulho para lá, movimento para cá, gritaria para lá.

Isso era a vida na aldeia.



Olhando de longe, era uma enorme bagunça.

Olhando de perto, acreditavam que faziam coisas e construíam vida.

Mas Haia e Blu olhavam a aldeia de longe.

Quando se sentiam solitários e queriam fazer amigos e se aproximar, não encontravam as portas. Quando as encontravam, estavam trancadas ou os lugares estavam lotados. Quando não estavam lotados, estavam sujos. Quando as portas não estavam sujas, estavam quebradas.

E assim voltavam para o seu canto.

Mas, um dia, Blu, em sua curiosidade animal, resolveu aproximar-se do castelo.

Haia dormia tranquila, distraída de Blu.

Por mais que fossem grudados um ao outro, Blu tinha suas independências.

E em uma dessas independências de Blu, o tempo da aldeia parou. Tudo foi desligado.

Toda a aldeia foi sequestrada pelo sonho entorpecedor

do castelo de vidros quebrados. Sentimentos, pensamentos, movimentos, barulhos, energia... Tudo ficou paralisado como uma enorme imagem fotográfica.

Até mesmo Haia.

Até mesmo Blu.

Um enorme silêncio instalou-se sobre a aldeia.

O silêncio mais profundo alcançado pelo tempo.

Silêncio absoluto e único.

Dizem os velhos sábios que, no silêncio, escutamos grandes e fundamentais verdades.

No silêncio, podemos escutar nossa alma e a essência da vida.

O silêncio nos conta histórias que não podem ser deixadas de lado.

A aldeia inteira estava em silêncio e sem qualquer movimento. Foi quando o vento azul conseguiu ser percebido.

O vento azul era o vento da verdade. O vento da alma de cada um.

Somente esse vento tinha o poder de ajudar todos os seres vivos anão se desviarem ou se distraírem dos propósitos verdadeiros de sua vida.

Nos barulhos corriqueiros da vida, eram poucos os que escutavam o som ou sentiam o movimento do vento azul.

Era preciso silêncio.

Era preciso parar.

Era preciso saber silenciar e parar.

Nem que, para isso, um pequeno cãozinho de nome Blu tenha de transgredir as regras, fazer escondido, sair na noite escura. A aldeia estava em silêncio.

Todos imóveis.

Apenas o vento azul movimentava-se, tocando devagarinho os corpos inertes.

O primeiro a sentir o toque do vento foi o próprio Blu, que rapidamente foi acordar sua amiga, que seguia dormindo.

Os dois acordaram e viraram a aldeia parada, silenciosa, limpa.

Todas as portas e portões abertos.

As ruas vazias e silenciosas.

E tiveram um enorme privilégio de ver o vento azul realizar seu toque de alma em tudo que era vivo na aldeia.

O vento dos propósitos, vento da alma, vento da alegria, da verdade e das histórias fundamentais. Vento das histórias que não podem deixar de ser vividas!

Sem esse vento, as vidas tornam-se frágeis e sem propósito!

Sem o toque o despertar do vento azul, as vidas tornam-se vazias!

Haia e Blu eram os únicos que caminhavam e se movimentavam na aldeia.

Os únicos que assistiam à beleza inspiradora da passagem do vento azul. Inicialmente, ele passou apenas pela natureza, pelas construções e pelo cenário que envolvia a aldeia.

Depois começou a passar pelos animais, que devagarzinho retomavam sua respiração, seus movimentos e sua expressão.

Por último foram as pessoas. Cada uma delas, quando recebia o toque do vento azul, sentia seu corpo vibrar e sua vontade acordar.

Apesar do movimento ter renascido na aldeia, o silêncio ainda era bem presente.

As pessoas, os animais e a natureza pareciam se encontrar pela primeira vez.

Movimentavam-se com calma e, como crianças, sua curiosidade e a crescendo aos poucos.

Reconheciam-se todos e, ao mesmo tempo, sentiam que algo novo havia acontecido.

O barulho já não era necessário.

As pessoas sabiam exata-

mente o que queriam dizer e escutavam exatamente o que o outro estava dizendo.

A compreensão era clara.

Os desejos eram transparentes.

E o mais importante de tudo era que todos haviam recuperado seus propósitos de vida.

Quando existe muito barulho dentro e fora de nós (barulho em forma de seduções, propagandas, consumismos, gritarias, certezas, medos, pressa...), nós nos distraímos com ele e nos perdemos daquilo que é essencial.

Assim, todos os propósitos foram recuperados.

Cada habitante da aldeia sabia exatamente porque estava ali e o que sua alma necessitava realizar.

Tudo parecia mais claro.

Eram poucas as nuvens no céu.

Os habitantes apenas sentiam o vento azul, que ainda passava pela aldeia, acariciando desejos,clareando vontades e facilitando compreensões e sentidos.

Haia e Blu observavam e maravilhavam-se com tudo o que viam.

Todas as pessoas e animais pareciam alegres, e seus movimentos começavam

vam a retornar de maneira mais tranquila e leve.

Até o cheiro da aldeia mudou. Assim como as cores.

Os espelhos quebrados do castelo começaram a se integrar novamente, e as imagens voltaram a ser nítidas e fiéis àquele mundo em que viviam.

Haia e Blu resolveram não mais morar lá longe, no pico da montanha azul, pois, desde então, tudo havia sido aca-

riado pelo vento, acordado pela consciência do movimento e do propósito.

Nessa aldeia, o vento azul passou.

Nessa aldeia, todos sabiam porque estavam ali.

E o movimento da vida nunca mais parou.

Fonte: GUTTMANN, Mônica. *O cuidador de corações*. São Paulo: Paulus, 2020, p. 17 – 25.

### *Para Refletir*

*“Solidários, seremos união.  
Separados uns dos outros seremos pontos de vista.  
Juntos alcançaremos a realização de nossos propósitos.”*

Bezerra de Menezes



## *“Tá faltando muita Poesia”*

*Caminhando pelos penhascos  
atingimos o equilíbrio das planícies...*

*Nadando contra as marés  
atingimos a força dos mares...*

*Edificando nos lamaçais  
atingimos o equilíbrio dos lajedos...*

*Habitando nos rincões  
atingimos a proximidade da redondeza...*

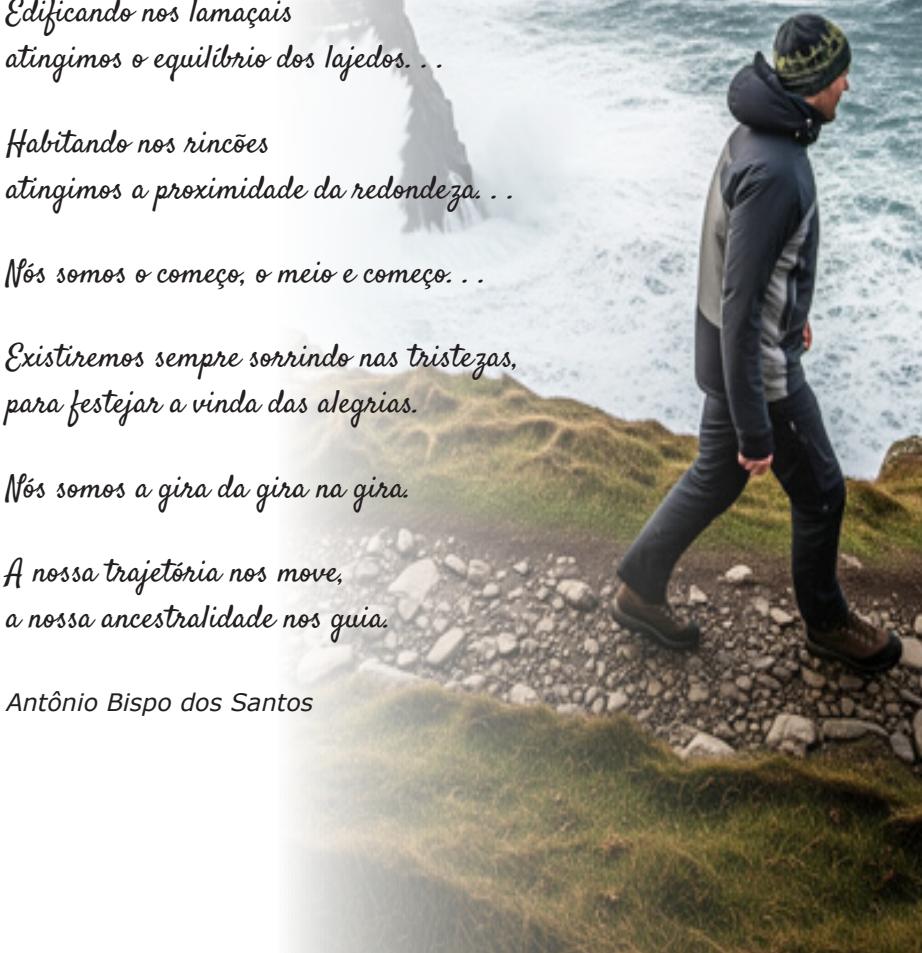
*Nós somos o começo, o meio e começo...*

*Existiremos sempre sorrindo nas tristezas,  
para festejar a vinda das alegrias.*

*Nós somos a gira da gira na gira.*

*A nossa trajetória nos move,  
a nossa ancestralidade nos guia.*

*Antônio Bispo dos Santos*



# O Aprender Política na Bíblia

Frei Estêvão Ottenbreit O. F. M

**U**m pilar fundamental de uma sociedade é a organização política, que tem por função zelar pelo bem comum e promover as relações sociais dentro de um clima de justiça e direito. A parte mais importante da política é a sua carta de princípios que, no caso do Antigo Testamento, se encontra no Decálogo (nos dez mandamentos).

O Decálogo procura salvaguardar a liberdade conquistada e promover a vida em todos os níveis.

Não é o que acontece, porém. As pessoas nem sempre se dão ao trabalho de respeitar a liberdade própria e a das outras pessoas e os interesses particulares nem sempre se coadunam com a promoção do maior e mais básico bem comum: a vida. Daí a necessidade de mediadores que preservem e promovam o bem comum da liberdade e da vida para todos.

Como veremos, o ideal da

Bíblia é que a função dos mediadores seja historicamente superada, dando lugar a uma consciência popular em que todos fraternalmente colaboram no governo de um grupo humano, cada um conscientemente realizando a parte que lhe cabe. A revelação bíblica aponta a chegada de uma plena democracia popular. Enquanto não se chega lá, temos a necessidade de líderes e políticos mediadores.

O provisório = um líder

A movimentação de um grupo humano começa com a visão de um líder que des cortina a possibilidade de uma transformação histórica. Em todo o Pentateuco (os primeiros cinco livros da Bíblia) esse líder é Moisés. Moisés, porém, sai da sua alta posição e se solidariza com o seu povo maltratado pelo sistema tributário egípcio.

Tudo acontece quando ele



vê a situação de seus irmãos (Êxodo 2,11-12). Esse ver o leva à compaixão e à solidariedade. Mais tarde, impulsionado pela experiência de Javé que também vê a situação do povo (Êxodo 3,7-8), desencadeia-se todo o movimento de libertação, liderada por Moisés.

É graças a Moisés que o povo liberto recebe a sua primeira organização. Moisés é o líder que ama o povo. Quando o povo erra, Moisés intercede por ele, a fim de que não seja prejudicado ou destruído. Isto é a principal qualidade do líder: zelar pelo bem do povo e endereçar o atendimento de suas necessidades, vigiando continuamente para que o projeto inicial de uma sociedade alternativa não seja distorcido, de forma a prejudicar o movimento de transformação de um sistema para o outro.

O possível = descentralização do poder

Todavia, por melhor que seja o líder, é humanamente impossível que uma só pessoa seja encarregada da organização do povo, do atendimento de suas necessidades e do encaminhamento de soluções para seus conflitos. Também seria muito infantil o povo ficar sempre dependendo de um “paizão” que paternalisticamente provê a tudo.

Como fazer?

Leia agora Números 11, 10-15

O desânimo de Moisés é compreensível por três motivos:

**I. primeiro**, mesmo o melhor líder não aguenta o peso de um povo todo;

**II. em segundo lugar**, o líder pode deixar de ser um “paizão” provedor para tornar-se um ditador plenipotenciário que oprime o povo;

**III. em terceiro**, sob um só líder o povo arrisca a permanecer numa infantilidade que tudo espera ou então a ver as suas necessidades descuradas de atenção.

Qual a sugestão?

Leia Números 11,16-17.

Em outras palavras, a alternativa possível e necessária de descentralizar o poder. Dessa forma a tarefa do chefe fica mais leve e o povo fica mais representado. No entanto, uma coisa é imprescindível: que os que participam do poder tenham o mesmo espírito do líder. Não se diz que é o espírito de Javé, mas “o espírito que você (Moisés) tem”. O que no fundo é a mesma coisa. Trata-se do espírito inspirador de toda a religião de Javé como fundadora de um projeto alternativo de uma sociedade,

um sistema voltado ao fundamental: que todos possam ter liberdade e vida.

Os anciãos são magistrados, ou seja, juízes. Enquanto o velho sistema tributário dependia do poder dos reis, o novo sistema igualitário dependeria dos juízes que zelam pela justiça, resolvendo os conflitos e agilizando o atendimento das necessidades.

O ideal = plena participação popular

Vimos que a descentralização do poder era o passo possível. Mas a Bíblia para aqui. Enquanto a mediação do líder e dos juízes é necessária – por causa da fraqueza do povo – tudo bem. Mas há outro passo a ser dado.

Enquanto Moisés estava com os anciãos, dois homens do grupo ficaram no acampamento e, embora não estivessem na tenda, “o espírito pousou sobre eles e começaram a profetizar no acampamento” (Nm11,26). Moisés é avisado e Josué o aconselha a proibir que os dois homens façam isso. A resposta de Moisés, porém, é surpreendente: “Você está com ciúme de mim? Oxalá todo o povo de Javé fosse profeta e recebesse o espírito de Javé” (Nm11,29).

Isso abre um precedente que mostra o ideal bíblico no que se refere à política: superar as mediações.

O espírito de Javé, ou o espírito do projeto de Javé, ultrapassa estruturas e instituições e é comunicado também ao povo. O ideal é que todo o povo seja capaz de discernir e participar conscientemente do processo da libertação e da conquista da vida. Vemos aqui vislumbrado o horizonte bíblico sobre a política: a plena participação popular, de modo a superar as mediações. Em outras palavras, as mediações têm sua função, mas o caminho da história é no sentido de superar as mediações em vista de todos poderem participar na organização e nos rumos de uma sociedade.

O Apocalipse (21, 1-22) retoma uma vez mais o mesmo ideal: na Nova Jerusalém, que é a plena realização do projeto de Deus, não haverá mais mediações. A política cedeu lugar à fraternidade e a vida é partilhada entre todos.

Isso nos faz pensar que toda a centralização política e todas as formas de totalitarismo são regressões históricas que devem ser rejeitadas e proscritas da humanidade. O que a Bíblia vê no futuro da história é a total dissolução do poder e da riqueza que, por enquanto, se concentram na mão de uma elite privilegiada, que açoitaria a liberdade e a vida que Deus concede para todos.



## Assembleia Geral Nacional-AGN: uma experiência política Cristã no MFC

Solange Castellano Fernandes Monteiro e José Airton Monteiro

MFC Rio de Janeiro

Muitos mefecistas participam a cada três anos desse momento ímpar no processo de formalização institucional do MFC. No entanto, muitos outros integrantes do MFC nunca experimentaram e nem mesmo sabem que existe essa assembleia tão importante para o caminhar do nosso movimento.

As equipes-base preocupadas em SER e em Fazer acontecer a humanização das famílias, em suas cidades, não imaginam o quanto esse momento da AGN pode ajudar ou atrapalhar em sua caminhada nas bases para cumprir a sublime mística do MFC.

No Capítulo IV no Artigo 15 do nosso Estatuto (que podemos conferir no portal [www.mfc.org.br](http://www.mfc.org.br)) consta:

“Artigo 15. São órgãos de gestão do MFC, em âmbito nacional:

- a) assembleia Geral Nacional – AGN e
- b) conselho Diretor Nacional – CONDIN”.

Esses órgãos de gestão são cargos voluntários, assumidos por qualquer integrante que se candidate em uma chapa em período determinado. Essas funções existem para não deixar a mística do MFC desvirtuar seus propósitos e unir

a diversidade do MFC porque somos todos irmãos. Soma-se a isso o exercício de uma gestão participativa democrática que ajuda na formação das lideranças e na caminhada da partilha.

A importância da liderança que assume esse cargo por três anos leva em consideração também a vigilância do cumprimento do nosso estatuto por sermos uma instituição de utilidade pública.

No Artigo 19 do mesmo estatuto. As deliberações da Assembleia Geral Nacional – AGN serão tomadas por maioria simples de votos, colhidos em reunião ordinária ou extraordinária, ressalvado o disposto no parágrafo 1º do artigo 20.

Muitos detalhes são registrados nesse documento para não cometermos injustiças com o próprio caminhar do MFC. Ainda temos a perspectiva combinada em outros anos de AGN e que consta no parágrafo 2º do artigo 19:

“A Assembleia Geral Nacional se reunirá ordinariamente a cada 03 (três) anos, coincidindo com a realização do Encontro Nacional (ENA), nos meses de junho ou julho, e, extraordinariamente, sempre que julgado necessário, por decisão do CONDIN ou a requerimento de 1/5 (um quinto) dos seus

membros, com direito a voto. ”.

Ou seja, tudo foi pensado, conforme a época para ser o mais democrático possível e o mais justo para não se ter grandes custos como acontecia ao fazer a AGN em épocas diferentes e desvinculado do momento do Encontro Nacional do MFC ( ENA).

Seria o melhor modelo?

Não possuímos essa resposta e nem quereremos responder sozinhos. Mas, as equipes base e as demais coordenações precisam saber e discutir esse momento na atualidade do MFC. Seja o debate o de ser político cristão e de aproveitar a AGN como um momento de grande exercício político para o MFC no Brasil e na América Latina.

Mas como ser referência de um verdadeiro exercício político cristão? Será que estamos ainda vivendo um exercício em que reproduzimos o “habitus” de práticas de poder e competição?

Fazemos essas indagações nesse momento para continuarmos a reflexão de qual é nosso papel no MFC ontem hoje e sempre. Seja como a mística de descomplicar os valores éticos, que certamente compartilhamos em encontros locais, regionais e nacionais, seja de levar a diante a pedagogia de Jesus de Nazaré.

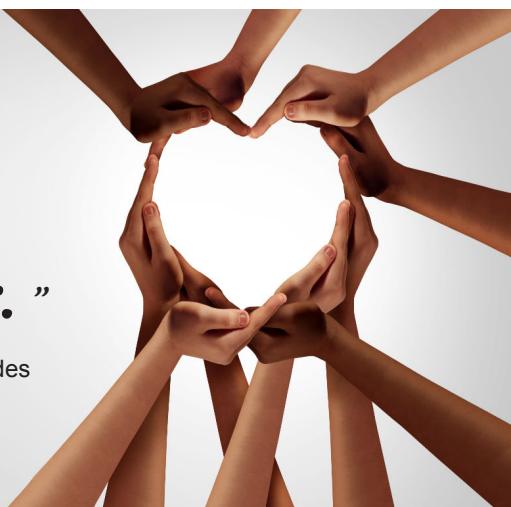
Ora, nossa liberdade é um dos mais evidentes atributos de Deus. Não podemos caminhar no momento da AGN sem perder de vista a humanização, tendo Deus que é amor como modelo. Não podemos deixar de sermos também livres, até mesmo para rejeitar experiências em mecanismos desumanizadores que replicam as estratégias de busca de poder, de “autoridade” sem a sabedoria amorosa de Deus. Não podemos exercitar no MFC todo e qualquer momento sem a amorosidade em nossas ações concretas ao cumprir as exigências estatutárias. Não devemos viver o “pecado original” que vai estabelecendo nas relações entre os irmãos mefecistas, produzindo sofrimento e tristeza com as agressões e competições de ideias e ações.

Tudo foi criado no MFC para a alegria e felicidade de todos e todas momentos iluminados por Javé, seu Senhor. Um Deus que percebe nossos desvios no interior da AGN e propõe vivermos felizes em uma terra fértil que pedagogicamente ensina que não podemos separar a harmonia perdida.

O que assistimos na última AGN foi perceber algumas pessoas separando a reflexão de um coração aberto para a fraternidade e amizade social. Uma AGN de coração com as sombras do mundo. Isso porque as pessoas usaram o “habitus” (Bourdieu e Passeron 2002) que usam no cotidiano da política anacrônica, protecionista, articuladora com aliados e tantos outros adjetivos que não condiz com a pedagogia de Jesus Cristo e nem com a mística do MFC.

*“Amar para  
compreender.  
Compreender  
para educar.”*

Sabedoria das Comunidades  
Eclesiais de Base





## O dia em que o céu visitou a Terra

Certo dia, o céu resolveu descansar e as estrelas disseram a ele:

- Oh, grande senhor de todos os planos, existe um lugar bem aconchegante para o seu descanso.

- E onde fica? – perguntou o Céu, curioso.

- Ficaem um lugar maravilhoso chamado Terra... é lá onde as águas se encontram com as nuvens, o sol beija as montanhas e o fogo aquece os viventes. Seria um descanso terrenal e faria muito bem para o senhor.

- Hum, entendi. Nada mal. E como eu faço para chegar até lá? – perguntou o Céu às estrelas.

- Muito simples, basta o senhor se inclinar abaixo das nuvens e permite ser abraça-

do pelos ventos. Eles vão lhe mostrar o caminho da Terra.

Então, para a surpresa dos seres celestiais que escutavam atentamente aquela conversa, o Céu proclamou a todos:

- Irei visitar a Terra e quero levar comigo um travesseiro para apoiar minha cabeça quando lá chegar.

- Não precisa, senhor Céu – respondeu a Estrela da manhã. Lá na Terra o senhor terá os campos floridos, as árvores milenares e as montanhas. Quando precisar de um travesseiro, pode chamá-los.

Foi assim que o Céu, do alto de sua onipotência, inclinou-se em direção à Terra e, depois de muito tempo, descansou na companhia da Terra e de seus moradores. Chegando lá,

o céu foi recebido por um coral sinfônico de pássaros, que o conduziu ao coração da Terra. Quando despertou, na manhã seguinte, o Céu foi abraçado carinhosamente pelo rio do amanhecer, que o levou para conhecer a Mãe Terra. O céu avistou uma árvore milenar e descansou debaixo de sua sombra, que perguntou:

- Não vou conhecer esta tão famosa Mãe Terra?

A árvore milenar então lhe disse:

- Senhor Céu, a Mãe Terra sou eu e também o rio do amanhecer, assim como aquele belo coral sinfônico de pássaros que o recebeu, a brisa dos ventos que o conduziu abaixo das nuvens e os campos floridos as montanhas verdejantes. Aqui todos somos um com a mãe Terra e o senhor é sempre muito bem-vindo entre nós.

O Céu, admirado com a resposta, disse:

- Agradeço profundamente por sua sabedoria, árvore milenar. Decidi então que a partir de hoje irei visitá-los todos os dias, no amanhecer com brilho do Sol e ao anoitecer com a beleza da Lua. E assim o Céu retornou à sua casa anunciando aos seres celestiais que, a partir daquela data, nunca mais haveria de estar distante dos moradores da Terra, pois ele agora sentia que era também um pedaço da Terra e de que a Terra tinha muito a ensinar ao Céu e aos seres celestiais.

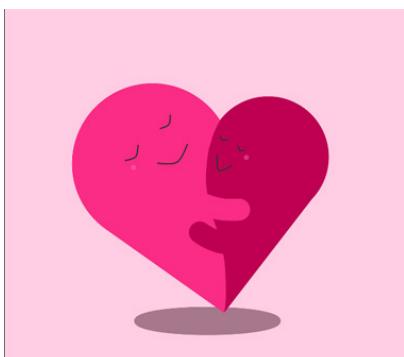
A partir daquela data, o Sol e a Lua, dois dos mais conhecidos seres celestiais, iriam todos os dias visitar os moradores da Terra, ajudando-os a compreender também um pouco da proximidade dos moradores do céu.

Céu e Terra... Terra e Céu...

*Conto extraído da Tradição dos Povos da Floresta*

***“O grande milagre é humanizar a vida.”***

Pe. Júlio Lancellotti (homilia do dia 2 de agosto de 2020)



# Paternidade Fraterna em Tempos Atuais: Um Novo Olhar sobre Responsabilidade e Afeto

**A**paternidade tradicionalmente é associada ao papel biológico do homem na criação dos filhos, mas, em tempos atuais, o conceito de paternidade se expande e ganha novos significados.

Entre essas novas perspectivas, destaca-se a paternidade fraterna — uma forma de assumir responsabilidades paternas não apenas pelo vínculo sanguíneo, mas por laços afetivos, de cuidado e solidariedade entre irmãos e comunidades.

O que é paternidade fraterna?

A paternidade fraterna refere-se àquela manifestação de cuidado, proteção e orientação

que um irmão mais velho ou figura masculina próxima exerce sobre os mais jovens da família ou do círculo social. Ela ultrapassa a biologia para se firmar em laços de afeto, compromisso e apoio mútuo. Em muitas culturas tradicionais, esse tipo de relação sempre existiu como forma de garantir a sobrevivência e o desenvolvimento saudável dos filhos dentro da família ampliada.

Contexto contemporâneo: mudanças sociais e familiares

Atualmente, as estruturas familiares têm se diversificado consideravelmente. Famílias monoparentais, recombinadas, homoparentais e comunidades intencionais desafiam



a ideia rígida do núcleo familiar tradicional. Nesse cenário, a paternidade fraterna ganha relevância como um modelo complementar ou alternativo de cuidado parental.

Além disso, o ritmo acelerado da vida moderna frequentemente exige que pais biológicos estejam ausentes por longos períodos devido ao trabalho ou outras demandas. Assim, irmãos mais velhos ou outros parentes assumem papéis decisivos na educação emocional e prática dos mais novos — desde ajudar nas tarefas escolares até mediar conflitos e oferecer suporte emocional.

Importância da paternidade fraterna

**1. Fortalecimento de vínculos familiares:** Ao assumir responsabilidades paternas, irmãos mais velhos promovem a união familiar e criam uma rede de apoio afetiva essencial para o desenvolvimento das crianças.

**2. Modelagem positiva:** Muitas vezes, o irmão mais velho atua como exemplo para os mais novos, influenciando seus valores, comportamentos e escolhas.

**3. Resiliência social:** Em contextos vulneráveis onde o pai biológico está ausente ou incapacitado, a paternidade fraterna pode ser um fator de-

cisivo para evitar situações de risco social.

**4. Desenvolvimento pessoal:** Para quem assume esse papel, há uma oportunidade significativa de crescimento pessoal ao aprender sobre responsabilidade, empatia e liderança.

### **Desafios enfrentados**

Apesar dos benefícios evidentes, essa forma de paternidade pode trazer desafios emocionais e sociais. Irmãos mais velhos podem sentir-se sobrecarregados ou privados da infância ao assumirem funções adultas precocemente. Além disso, sem reconhecimento formal ou apoio externo, podem faltar recursos para desempenhar bem esse papel.

### **Considerações finais**

A paternidade fraterna em tempos atuais representa uma evolução do conceito tradicional de pai — um convite à valorização dos laços afetivos que ultrapassam o DNA. É um reconhecimento da importância do cuidado coletivo na formação das novas gerações diante das transformações sociais contemporâneas.

Fomentar essa perspectiva significa investir em políticas públicas que apoiem famílias extensas, promover a conscientização social sobre dife-

rentes formas de parentalidade e valorizar o papel dos irmãos como agentes ativos no desenvolvimento humano.

Em suma, a paternidade fraterna é um testemunho poderoso da capacidade humana de amar e cuidar além das fronteiras convencionais

— um verdadeiro ato de fraternidade que fortalece famílias e comunidades no mundo contemporâneo.

Ênia Aparecida Moura Ribeiro.

Professora e Psicóloga  
— MFC Tatuí-SP

*“Quem levanta um muro,  
quem constrói um muro, acabará  
escravo dentro dos muros  
que construiu,  
sem horizontes. ”*

Papa Francisco:  
“Fratelli Tutti”, p. 26.



*“Ser luz não é sobre brilhar, e  
sim sobre iluminar caminhos.”*

Millia



# Acolhendo nossas EMOÇÕES



**E**m um grupo que vive a convivência genuinamente fraterna e solidária, as emoções básicas, comuns a todos nós, manifestam-se não como sentimentos isolados, mas como os fios delicados que tecem a rica tapeçaria do nosso dia a dia, como uma colcha de filé. Cada emoção — do fio de ouro da alegria à linha escura da tristeza — é uma parte fundamental desse tecido. Elas são a prova de que a nossa união não é apenas superficial, mas construída sobre a base sólida da experiência humana compartilhada. Em vez de ignorarmos as nossas emoções, aprendemos a enxergá-las como ferramentas que nos aproximam, que tornam a convi-

vência mais autêntica e que revelam a verdadeira força da nossa união.

A alegria é o nosso ponto de partida. Ela pulsa em cada risada compartilhada, em cada vitória celebrada e em cada momento de leveza. A alegria dentro do nosso grupo não é apenas uma emoção individual; ela se multiplica, fortalecendo nossos laços e nos incentivando a buscar mais momentos de felicidade juntos.

Mas a nossa irmandade se aprofunda na tristeza. Quando um de nós sente uma perda ou decepção, o grupo se torna um porto seguro. A tristeza, quando acolhida e compartilhada, constrói a empatia e nos lembra de nos-

sa humanidade. Ela nos leva a um silêncio respeitoso, um abraço sincero ou uma palavra de apoio, mostrando que ninguém precisa carregar o fardo sozinho.

A raiva, por sua vez, pode surgir, mas não para destruir. Em um ambiente fraterno, ela é um sinal de que algo em nossos limites ou valores foi tocado. Quando expressa com respeito, a raiva se torna uma oportunidade para a compreensão mútua, para nos ouvirmos e para reafirmarmos o que é importante para o grupo. É o alarme que nos avisa para agir e proteger nossa coesão, não para desfazê-la.

O medo também nos visita. Seja o medo de um desafio futuro, de não sermos o bastante ou de falharmos em um projeto. E é nesse momento que o grupo se revela como uma força protetora. O medo de um é transformado na coragem de todos. A união e o apoio nos dão a segurança necessária para enfrentar incertezas e seguir em frente, juntos.

Por fim, a aversão, em sua forma mais nobre, atua como um guardião de nossos valores. Ela surge como uma repulsa moral a tudo o que contraria os princípios de união, justiça e respeito que tanto prezamos. É a aversão

compartilhada por comportamentos que nos afastam de nosso propósito que nos ajuda a manter a integridade e a pureza de nossa convivência.

Em nossa jornada de convivência, percebemos que não escolhemos apenas a alegria. Escolhemos a totalidade da experiência humana. Ao reconhecer e acolher cada emoção básica — do riso que nos une à lágrima que nos aproxima — tornamos nossa irmandade não só mais rica, mas profundamente autêntica. Longe de uma convivência superficial, a verdadeira união se constrói sobre a confiança de que somos aceitos em nossa inteireza: na coragem de enfrentar o medo, na força de expressar a raiva com respeito, e na vulnerabilidade de compartilhar a tristeza. É nesse acolhimento de todas as nossas emoções que a convivência se torna um verdadeiro lar, onde as imperfeições são abraçadas e as relações se fortalecem, transformando-nos em seres mais completos e, acima de tudo, mais humanos.

*Rubens Carvalho  
Equipe Base Candeias  
Vitória da Conquista - BA,  
17 de agosto de 2025.*



# O espírito da TERRA

Estava naquela terra, bem longe, numa outra dimensão do corpo-mundo. O véu do firmamento estava adornado de estrelas, como um manto celestial que cobria o céu aberto até o infinito. Eu estava deitado entre as árvores, olhando para cima, tentando alcançar a infinitude do espaço na escuridão. Era madrugada, as formigas corriam sob a rede, os sapos coaxavam, as cigarras cantavam entre si e as pessoas dormiam, no meio da mata viva, enquanto o vento me abraçava cálido debaixo do lençol. Na grama, fora da rede, era muito frio e o corpo sonolento congelava a medida que os pés, mesmo vestidos, encostavam na terra úmida e fofa.

Deitado na rede entre árvores de madrugada, contemplando o céu estrelado

Me preparei para sair da rede e ao levantar escutava uma música de encantaria, sem centro tonal, vinda do além-na-terra. O solo fértil e aromático, sentia-se em tato com a pisada no chão, inspirando ar puro e sendo iluminado pelas poucas luzes artificiais que me guiaram até o outro lado do território da onde saía o canto. Cheguei numa casa espiritual, mudo e gelado, onde algumas pessoas, meio acordadas, se amontoavam a sua entrada e no seu interior. Eu me aproximei bem devagar, vendo algumas pessoas conhecidas de vis-

ta, entretanto, sem falar com ninguém. Caminhei até a porta e olhei impressionado para o fundo da casa onde um santuário residia como estrutura, mas sem entrar. De lá, mulheres negras dançavam ao ritmo de tambores a ao som do cântico ancestral que circulava no terreiro sagrado. Imagens de santo e adereços especiais também faziam parte daquele cenário rico de magia e encantamento visceral.

As entidades vivas rodeavam pelo ambiente e agiam através dos corpos das negras em movimentos cadentes e acelerados. Em transe, uma senhora mais nova cai no meio da roda e imediatamente transcende para um domínio apartado do tempo-comum. As divindades, encarnadas nas expressões corporais e sonoras do seu espírito, se manifestavam sem cessar. O oratório conversava com as senhoras negras e a terra vibrava com as batucadas e os rufos que movimentavam o ritual. Sentindo tudo aquilo na pele e o corpo quase transportado para outra dimensão, decidi voltar para a rede, na mata, pois sentia que tal evento atravessaria a noite até o alvorecer. Embora fascinado, não aguentaria até o final, estava cansado e precisava dormir.

No caminho de volta, muito cuidadoso, ainda escutava a pajelança em força na voz

das mulheres que as divindades agiam. Passo no capinzal e entre os espíritos que já descansavam ali perto encontro a rede que esperava pelo corpo exausto. Respiro e decaio com a mente em silêncio, fecho os olhos e me perco no escuro de sonhos sem forma e conteúdo. Entro em estado de não existência e sinto a minha alma em condição de tranquilidade como água parada. Elevo-me da superfície do mar e percebo uma imersão mística no infinito para além do humano.

Na alvorada, acendo com a luz do sol em face e resplandecido pelo vento e protegido pela sombra formada pelas árvores que cobriam parte do território. Logo cedo, na cozinha ao lado, homens e mulheres já preparavam a comida no fogão de barro a base de carvão para a comunidade. Vou até lá e me sento num batente. Fico quieto, observando atento a dinâmica de preparação do café. Havia muita farinha e temperos para o almoço. Com o abano, as senhoras controlavam a lenha e me sinto aquecido pelo fogo. Ao terminar, servem macaxeira, cuscuz e outras iguarias nativas. Eu como um pouco de cuscuz e dois pães com leite de gado com açúcar.

Mais tarde, na hora do almoço, enquanto bebo água na

cuia da cabaça e me alimento de carne, peixe e arroz, indígenas e entidades circulam ao redor em dissonâncias confluentes e respeito com a sua alteridade. Aprendem com a terra, sentem o corpo no mundo e produzem vida em relação integral com a natureza. Usam cordões e pulseiras de sementes variadas e se pintam como uma atividade diária que transforma radicalmente os seus aspectos. Bebo chá de canela com hibisco da flor da vinagreira e limão e um mingau de coco babaçu. Divago sem norte definido e perpasso o campo vegetal e sagrado, feito por gente, política, fé e muita celebração.

Ao findar do dia, testemunho um renascimento que inaugura uma morte que não é fim, era uma travessia es-

piritual para a outra margem do rio. No horizonte celeste, a lua e as estrelas ressurgem para decorar o véu do firmamento, enquanto o sol se despede. Torno a olhar para cima tentando alcançar a infinitude do espaço na escuridão. E acompanho a noite chegando naquela terra em outra dimensão do corpo-mundo que é recebida em festa pela comunidade. Um grande mastro é levantado, uma fogueira é acesa, o boizinho chega e os tambores começam a cantar. Os povos se agitam, dançam com alegria, bebem e festejam até o amanhecer.

Gabriel Leão

*Participante colaborador  
do projeto "Grão de areia",  
em São Luís, Maranhão.*

*Em: 30 de agosto de 2025.*



Foto: Wikipedia

*“O sonho encheu a noite.  
Extravasou pro meu dia.  
Encheu minha vida.  
E é dele que eu vou viver.  
Porque sonho não morre.”*

Adélia Prado



# O amor é artesanal

O amor é uma experiência que demanda tempo, atenção, cuidado. É semelhante ao trabalho do oleiro, em que mãos e coração unem-se em um mesmo intuito: o de dar ao barro a sua forma. O que era antes barro, agora pode ser pote, abrigando a água para saciar a sede...

Amar é dar-se no tempo, abandonando a escravidão das horas, de modo a ser apenas fruição. O tempo no amar é, por isso, o perder as horas... O amor é artesanal, pois não é submetido à produção em série da indústria, que acelera a produção para massificar o consumo. O amor precisa do fogo da carícia e da brisa suave da presença.

Tudo que é artesanal liga-se a uma outra possibilidade de sentir o tempo. O tempo parece não passar, quando se tece a rede que acolhe o corpo cansado depois da labuta diária. O gerar acolhedor no amor é comparado à contemplação da beleza, que não passa, pois não tem pressa...

Os amantes são artesãos do tempo que se eterniza na gratuidade da presença.

Traduzir amor por poesia já nos adianta a compreensão na experiência de um outro tempo, o que passa mais “lento”, pois sentido com mais profundidade e atenção. Assim como o oleiro que se abandona plenamente na feitura do pote de barro, o alimento do desejo amoroso é mergulho na fruição presente da entrega.

Artesão no barro da alma, assim o amor revela-se como feitura fértil nos corações tocados pelo sopro do tempo da atenção, do cuidado, da ternura e da verdade.

Amar para mergulhar no artesanato diário da alma, como corpo em manifesto estado de graça.

Jorge Leão  
Em 01 de setembro de 2025



*“Busque encontrar significado  
na Beleza essencial da vida:  
amar com sincera  
entrega, sem nada  
esperar como recompensa.”*

Sabedoria dos Séculos

*“A fibra mais dura derrete-se no fogo do  
Amor. Se não se derrete, quer dizer que  
o Amor não é suficientemente forte.”*

Mohandas Gandhi

( 1869 – 1948 )