



# EXCELENTE NATAL E ANO NOVO

**U**m momento doce e cheio de significado para as nossas vidas. É tempo de repensar valores, de ponderar sobre a vida e tudo que a cerca.

É momento de deixar nascer essa criança pura, inocente e cheia de esperança que mora dentro de nossos corações.

É sempre tempo de contemplar aquele menino pobre, que nasceu numa manjedoura, para nos fazer entender que o ser humano vale por aquilo que é e faz, e nunca por aquilo que possui.

Noite cristã, onde a alegria invade nossos corações trazendo a paz e a harmonia.

O Natal é um dia festivo e espero que o seu olhar possa estar voltado para uma festa maior, a festa do nascimento de Cristo dentro de seu coração.

Que neste Natal você e sua família sintam mais forte ainda o significado da palavra amor, que traga raios de luz que iluminem o seu caminho e transformem o seu coração a cada dia, fazendo que você viva sempre com muita felicidade.

Também é tempo de refazer planos, reconsiderar os equívocos e retomar o caminho para uma vida cada vez mais feliz.

Teremos outras 365 novas oportunidades de dizer à vida, que de fato queremos ser plenamente felizes.

Que queremos viver cada dia, cada hora e cada minuto em sua plenitude, como se fosse o último.

Que queremos renovação e buscaremos os grandes milagres da vida a cada instante.

Todo Ano Novo é hora de renascer, de



florescer, de viver de novo. Aproveite este ano que está chegando para realizar todos os seus sonhos!

Luiz Felipe

## ÍNDICE

"A IGREJA CAMINHA PARA O CELIBATO OPCIONAL"

RECEITA DE MEDITAÇÃO  
PÁG 04

PAPA QUER SABER: QUESTIONÁRIO DE 38 PERGUNTAS  
PÁG 05

BANANA CURA  
PÁG 06

NECESSITAMOS DE OUTROS BISPOS  
PÁG 07

TENHA IDADE, MAS NÃO SEJA VELHO!  
PÁG 08

CLORETO DE MAGNÉSIO  
PÁG 09

DEZ ALIMENTOS QUE COMBATEM O ENVELHECIMENTO PRECOCE  
PÁG 10

O DIVINO EM NÓS  
PÁG 11

2 TIPOS DE PESSOAS NO MUNDO  
PÁG 12

ORDENAÇÃO SACERDOTAL DA MULHER  
PÁG 13

MULHERES APAIXONADAS POR DEUS  
PÁG 14

A TRANSFIGURAÇÃO NA MORTE  
PÁG 15

## Feliz ano novo

A comemoração ocidental tem origem num decreto do governador romano Júlio César, que fixou o 1 de janeiro como o Dia do Ano-Novo em 46 a.C.

Os romanos dedicavam esse dia a Jano, o deus dos portões. O mês de Janeiro, deriva do nome de Jano, que tinha duas faces (bifronte) - uma voltada para frente (visualizando o futuro) e a outra para trás (visualizando o passado).

Não existe nenhum relato de que os cristãos que surgiram com a vinda do messias tenham comemorado o ano novo

A passagem do ano-novo é, hoje, celebrada por todo o mundo e, normalmente, envolve queima de fogos de artifício em festas públicas, reuniões familiares ou com amigos, jantares ou ceias festivas e diferentes tipos de promessas e simpatias.

# Feliz Ano Novo 2014



Que sua Vida seja repleta de Alegrias e muita Prosperidade neste Ano Novo que se anuncia.



## EDITORIAL

Nosso jornal Rumos chega à última edição deste ano 2013.

Meu apelo e pedido de ajuda pela continuidade financeira do mesmo recebeu apoio verbal e efetivo de vários(as) leitores. Espero que outros(as) mais se unam neste final de ano e início do novo.

Novembro, dezembro, janeiro e fevereiro comemoramos datas mui significativas: Finados, Advento, Imaculada Conceição, Natal, Ano Novo, Carnaval. Nas páginas desta edição constam considerações a cada uma delas.

Na página 5 constam

as 38 perguntas enviadas por nosso Papa Francisco aos Bispos e Leigos de todo o mundo, em questionário a propósito da FAMÍLIA, em preparação ao Sínodo de 2014. É importante que todos nós participemos. Inclui a c r e s c e n t a n d o complementação a respeito das famílias dos padres casados, e também das famílias ("esposas" e filhos) de padres que continuam no ministério e as abandonam ou as mantém na clandestinidade.

Comunico que a partir de janeiro estarei encerrando minha atuação junto ao nosso site [www.padrescasados.org](http://www.padrescasados.org), depois de 3 anos à sua



testa, permanecendo com as edições do jornal Rumos até o XX Encontro Nacional do MFPC em janeiro de 2015 em Curitiba.

A todos(as) desejo um bom final de ano, um Abençoado Natal e um feliz e próspero Ano novo.

**Gilson**  
[gilgon@terra.com.br](mailto:gilgon@terra.com.br)

## Carta do Presidente aos leitores

**Caros amigos, coirmãos, cunhadas e sobrinhos, saúde e paz!**

O ano 2013 aproximase do final, e com ele muitas vivências marcantes ficam registradas nas nossas vidas. Sabemos que somos movidos pela esperança e neste sentido iremos apostar com mais veemência no que poderá nos acontecer no ano de 2014. As cidades se iluminam para o natal das ilusões, onde as famílias são convidadas a consumirem sempre mais; resta-nos pensar se ainda sabemos o sentido do verdadeiro Natal. As nossas casas irão pensar de como será a ceia, de quantos presentes iremos comprar e bom seria que na mesma intensidade caminhasse a

nossa fé e o nosso sentimento de pertença a uma Igreja da simplicidade, dos bastidores, apresentada pelo menino Deus numa simples manjedoura.

Aproveito o momento para me confraternizar com todos os meus irmãos no sacerdócio, ministério este que continua vivo nas nossas ações, na luta por uma sociedade mais justa. Agradeço a todos os benfeitores e amigos do MFPC, que fazem a diferença e divulgam com ardor e paixão as nossas mensagens e que assumem com compromisso a missão com a Igreja povo de Deus.

Quero pedir perdão pelas falhas cometidas em 2013, tendo a consciência de que podemos melhorar sempre e a cada dia,



comprometendo-me com a conversão e entendendo que Jesus, luz do mundo, deve nascer em nossos corações e não somente nas salas das nossas casas. Desejo a todos um Feliz e Santo Natal e um ano Novo repleto de realizações. Um grande abraço a todos e todas.

**José Edson**  
**Presidente do MFPC/AR**

[www.padrescasados.org](http://www.padrescasados.org)

**Associação Rumos**

Movimento Nacional das Famílias dos Padres Casados



O JORNAL RUMOS é uma publicação bimestral da Associação Rumos/Movimento das Famílias dos Padres Casados do Brasil (MFPC). A Associação Rumos é uma sociedade civil de direito privado, de âmbito nacional, com finalidades assistenciais, filantrópicas, culturais e educacionais, sem fins lucrativos.

Diretoria Executiva da Associação Rumos:  
biênio 2010/2012

**Presidente:** José Edson da Silva  
**Vice-Presidente:** Maria Lucia de Moura  
**1.º Secretário:** José Carlos P. S. de Andrade  
**2.º Secretário:** Rosa Silvério de Andrade  
**1.º Tesoureiro:** Enoch Brasil de Matos Neto  
**2.º Tesoureiro:** Maria de Fátima Lima Brasil

Organismos de Apoio da AR e Conselho Gestor do Movimento de Padres Casados e suas Famílias:

**Presidente da AR - José Edson da Silva**  
**Coordenadores do XX Encontro Nacional:** Armando e Altiva Holyszewski  
**Moderador do e-grupo padrescasados:** João Correia Tavares  
**Coordenadores do site [www.padrescasados.org](http://www.padrescasados.org):** Gilberto Luiz Gonzaga  
**Coordenadora do Grupo de vivos e Viúvas:** Benizeth Zorthea  
**Coordenadores do Grupo dos jovens do MFPC:** José E. Rolim Mota e Rejane

E-mail para enviar matérias para o site: [tavaresj@elo.com.br](mailto:tavaresj@elo.com.br)

Representante internacional

Armando Holocheski

Coordenador da comissão de teologia

Francisco Salatiel A. Barbosa

Assessor Jurídico e Curador do Patrimônio da AR;

Antônio Evangelista Andrade

Assessores bíblico-teológicos;

Eduardo Hoornaert e Geraldo Frencken

Obs. - As respectivas esposas estão incluídas nas funções acima.

# PADRE CASADO QUESTIONA IGREJA SOBRE CELIBATO

*"Primeira missão de cada ser humano é ser fiel a si mesmo. Não faz sentido, e causa sofrimento inútil, levar uma vida que não seja verdadeira", conta.*

Decisões sempre causam sofrimentos. Afinal, são escolhas, sendo necessário deixar algo para trás. Geraldo Frencken, de 67 anos - "bem vividos", como ele mesmo acrescenta -, mudou da água para o vinho, embora este último também já fizesse parte de sua vida sacerdotal. Deixou o exercício de padre para contrair matrimônio.

E, por mais inusitado que seja, não é raro ver casos parecidos pelo Brasil. O mesmo já aconteceu com outros sete mil sacerdotes que solicitaram no país a dispensa do sacramento da ordem em troca do matrimônio. O dado é do Movimento Nacional das Famílias dos Padres Casados. No Ceará, estima-se que mais de 100 padres tenham feito a mesma escolha.

O holandês Geraldo Frencken, que mora em Fortaleza, decidiu mudar de vida em 1999. Foi sacerdote durante 23 anos. Em Fortaleza, atuou na Paróquia São Pedro e São Paulo, responsável pelos bairros Jardim Iracema, Padre Andrade, Quintino Cunha e Olavo Oliveira.

O holandês Geraldo Frencken teve de fazer uma grande escolha na vida. A mudança, entretanto, veio acompanhada de outros fatores, além do desejo de construir uma vida a dois. Preferiu não dar continuidade ao sacerdócio, por divergir de algumas determinações da Igreja. O casamento acabou tornando-se consequência.

"É uma mistura de fatores. O celibato [viver sem se unir em matrimônio ou relacionamento] é um assunto que mexe com as pessoas. Eu estava em conflito com essa questão e com algumas maneiras de a Igreja se portar diante de várias causas ligadas ao mundo. Isso fez com que a minha continuidade no ministério ficasse complicada", conta.

### Celibato

São quase 900 anos (desde 1139, no Concílio de Latrão) de história em que padres não podem se casar. O tema ainda é tabu, considerado inaceitável e proibido na sociedade.

Casado há 14 anos com Claudete da Silva Moraes, Frencken defende o celibato opcional. "A primeira missão de cada ser humano é ser fiel a si mesmo. Não faz sentido, e causa sofrimento inútil, levar uma vida que não seja verdadeira. Devemos ser sinceros conosco, a fim de podermos construir relacionamentos com outras pessoas, baseados nos valores essenciais do evangelho e de qualquer convívio humano", ensina.

Geraldo Frencken, casado há 14 anos com Claudete da Silva Moraes, defende o celibato opcional.

Ainda de acordo com o padre, o celibato foi uma norma criada pelo homem e, justamente por causa disso, passível a mudanças. "Essa norma não vem do evangelho. Mas, como a decisão foi definida por seres humanos, por que a Igreja continua com tanta dureza em relação a nós e não revê a sua posição?", indaga.

A dureza à qual se refere mina o sonho de poder unir a vida matrimonial com aquela pela qual também



é apaixonado, na Igreja. As mudanças não trouxeram medo para Frencken. O sentimento, na verdade, foi um misto de alegria e sofrimento. "Cada escolha envolve perdas. Perdemos algumas coisas e ganhamos muitas outras. É um processo que não para. Você vai sofrendo, vai amando e vai acrescentando certas coisas na sua vida", explica.

### Preconceitos

Geraldo sofreu preconceitos devido à opção de se casar. Há certos setores dentro da Igreja que o olham com desprezo. "Começam a aparecer coisas tristes em razão das posturas de certas pessoas. Olham como se fôssemos bichos de sete cabeças. Nós temos menos problemas com a Igreja do que a Igreja tem conosco".

O preconceito também se mostrou presente quando ensinava no Seminário da Prainha. De 2005 a 2009, ministrou aulas de Teologia Pastoral, Trindade e História da música. Foi demitido por ser padre casado. "Fui demitido pela direção da Arquidiocese de Fortaleza. Lamento até hoje, porque tinha bons relacionamentos. Nunca causei escândalos. Para mim, escandalosas são as pessoas que maltratam os pobres", lamenta.

### Trabalhos

Por parte da sociedade em geral, e da família, não há - e nem houve - problemas, como conta. Afinal, o [sempre] padre continua desempenhando papéis belíssimos e atuantes: dá assistência a comunidades carentes na capital cearense e é presidente do Movimento dos Padres Casados do Ceará (MPC).

"Somos muito bem aceitos pelo povo em geral. Nas comunidades, a gente conversa, estuda e faz encontros. Tudo numa boa. Eu e minha esposa pertencemos à Igreja e nos fazemos presentes em alguns lugares mais necessitados", diz.

As experiências trazidas pela Igreja foram milhares, sempre lembradas com felicidade por ele. "Passei por experiências profundas nas Comunidades Eclesiais de Base (CEBs). Nelas, o povo faz a Igreja acontecer. A Igreja passa a ser do povo e não dos padres".

### Sempre padre

As boas recordações e os ensinamentos diários são os principais motivos de os padres casados não gostarem do termo "ex-padre". Uma vez padre, sempre padre. "Prefiro 'padre casado'. O sacerdócio não passa. Você não é diminuído por casar. É uma escolha. Creio que todo ser humano busca, durante toda a vida, sua identidade. É um belo, rico e contínuo processo", finaliza.

**Autor desconhecido**

Conselho Fiscal da AR: Joarez Virgolino Aires e Ausilia Moraes Aires (PR), Luís Guerreiro Pinto Cacaís e Irene Ortlieb Guerreiro Cacaís (DF) e Fernando Spagnolo e Telma Araujo de Oliveira Spagnolo (DF).

JORNAL RUMOS:

Coordenador do Conselho Editorial do Jornal Rumos: Gilberto Luiz Gonzaga

Diagramação: Rodrigo Maierhofer Macedo

Jornalista Responsável: Mauro Queiroz (MTB 15025)

Correspondência: artigos, comunicações, artigos, sugestões e críticas devem ser dirigidos para o e-mail: [gilgon@terra.com.br](mailto:gilgon@terra.com.br) de Gilberto Luiz Gonzaga, Porto Belo SC, fone 47- 9983-5537. Os textos assinados não representam necessariamente a opinião do jornal e são de inteira responsabilidade de seus autores.

Assinatura anual:

Assinatura anual: R\$ 40,00 (quarenta reais)

Pagamento pelo Agência: Banco do Brasil 3515-7 Conta Corrente: 13786-3

CNPJ: 02.618.544/0001-47 (NECESSARIO QUANDO ENVIADO DE OUTRO BANCO)

Comunique imediatamente ao nosso tesoureiro Enoch Brasil de Matos Neto por e-mail [enochbrasil@yahoo.com.br](mailto:enochbrasil@yahoo.com.br), ou telefone 85-32468126 - 85-89554114 - 85-96362026(Tim)

Associação Rumos: Anuidade de sócio - 150,00 (138,00 + 12,00 para fundo de mútua ajuda);

Pague sua anuidade exclusivamente através de depósito bancário no

Agência: Banco do Brasil 3515-7 Conta Corrente: 13786-3





# "A IGREJA CAMINHA PARA O CELIBATO OPCIONAL"

"Vimos de um inverno tenebroso e muito forte. Agora, chega a primavera". O brasileiro Leonardo Boff (foto), uma das principais referências da Teologia da Libertação, está mais do que entusiasmado com o papa Francisco, a quem define "um pastor próximo do povo, que não vem como um professor para ditar doutrinas, mas para animar a fé".

Não espera grandes mudanças doutrinárias, mas está convencido de que Francisco desempenhará "um novo estilo" no exercício do poder, baseado na caridade. Não governará com o direito canônico na mão e assumirá o desafio de resgatar "a credibilidade perdida".

"Irá enfatizar muito mais a dimensão de uma Igreja pobre, simples, despojada do poder, do que uma renovação na doutrina", considerou Boff, de 74 anos, que chegou a Buenos Aires para apresentar o livro "Las cartas de Clelia e Jerónimo Podestá", que resgata o pensamento do casal. Podestá foi bispo de Avellaneda e casou com Clelia. O livro publica a correspondência de ambos com diferentes figuras da Igreja, da política e das organizações sociais. Nele, incluíse a correspondência que Clelia Luro manteve com Jorge Bergoglio.

"O livro reflete o que será o futuro da Igreja, que caminha para uma abertura, abrindo mão da lei do celibato como uma imposição e a deixando como uma opção", precisou o teólogo brasileiro, em diálogo com o jornal "La Nación".

A entrevista é de Mariano de Vedia, publicada no sítio Religión Digital, 28-04-2013. A tradução é do Cepat.

## Confira a entrevista.

Essa abertura acontecerá em breve?



Não sabemos o tempo e o momento. Depende da cabeça da Igreja, que deve ter a coragem de romper toda uma tradição. Possivelmente, sejam esperados conflitos, mas não abrirá frentes novas. O primeiro grande desafio é a reforma da Cúria, resgatar a credibilidade da Igreja e lhe conferir um rosto aceitável para o homem moderno, que volte a ser um lar espiritual. Nesse momento, não é. É um campo de tensões, de rupturas, de perseguição de teólogos. Isto irá mudar completamente.

Ao que atribui essas tensões?

Aos últimos dois papas, que interpretaram o Concílio Vaticano II a partir do Vaticano I, no qual a figura do Papa é a única central, infalível. Esvaziaram todo o novo que surgiu no Vaticano II: a Igreja em diálogo com o mundo moderno, a

colegialidade, o diálogo com outras religiões. Tudo isso foi posto sob suspeita.

Francisco poderá reverter essa concepção?

Não assumirá apenas o Vaticano II, ele irá avançar. Já deu sinais. Primeiro, na Cúria. Será uma lição para os bispos e cardeais que sempre renderam obediência ao Papa. Que eles agora o imitem, que sejam simples, que derrubem todos os símbolos de poder. Avançará na colegialidade no governo da Igreja, onde o Papa será o articulador, mas não estará só. O primeiro sinal foi a criação de uma equipe de oito cardeais para que o ajude a governar.

O setor conservador colocará pedras no caminho?

Tenho a esperança de que o Papa abra a discussão para avançar numa pastoral da

Igreja que vá ao encontro das pessoas. Para Francisco não é tanto a doutrina que lhe interessa, mas as pessoas. Não irá mudar muito em assuntos doutrinários, mas, sim, em termos pastorais. Irá tratar bem as pessoas. Para que não se sintam distanciadadas da Igreja, mas parte dela.

O peso da doutrina não será tão determinante?

Será claramente um pastor. E deixará que os teólogos façam teologia. A competência do Papa é testemunhar a fé e a esperança. Ratzinger governou competindo com os teólogos, escrevendo livros. Isso cria confusão. Francisco quer ser pastor, estar no meio do povo e aplicará o que pediu aos sacerdotes: que tenham cheiro de ovelha. Para mim, Francisco não é um nome: é um projeto de Igreja.

Como se explica que um papa com estas características tenha surgido de um conclave no qual os setores conservadores predominavam?

Os cardeais europeus estavam tão envergonhados e humilhados pelos crimes do Banco do Vaticano e da pedofilia, que ninguém sentia vontade de ser papa. E escolheram um do fim do mundo. Nesse contexto, emerge a figura de Bergoglio, além de seus dotes pessoais. Há nele sinais de santidade. Necessitamos de uma papa assim.

É otimista frente aos desafios que lhe esperam na Igreja?

Vimos de um inverno tenebroso e muito forte. Uma Igreja que deixou de ser uma referência de espiritualidade e se tornou uma Igreja de conservação, uma ilha do século XIII perdida dentro do século XX. Agora chega a primavera.

Leonardo Boff

## RECEITA DE MEDITAÇÃO

Basta juntar três ingredientes. Apenas três, cujos nomes são: isolamento, quietude, silêncio

Depois de exercitar a meditação oriental por 20 anos, chego à conclusão de que ela ajuda muito a ler os movimentos labiais do tempo. A tocar na pele das cores com dedos de cetim. A fisgar o silêncio e a deixar-se deglutir por ele. A engatar na subida do êxtase uma recidiva azul. Mas não é só. A meditação auxilia a compreender que a silhueta da verdade só assenta em vestidos transparentes. Que sem o eclipse do ego ninguém se ilumina. Que as nossas rugas aumentam para que as nossas rugas diminuam. Que somente os súditos do amor é que são soberanos na vida, porque o único espantalho de Deus que funciona é um coração fechado.

Num esforço ainda maior de síntese, afirmo que a meditação é a melhor amiga do nosso equilíbrio psicofísico e crescimento espiritual. Um dos mais aplaudidos caminhos para nos devolver à condição de gente. Ser humano. Mas ser humano por sentir e pensar, nessa ordem, em grau de refinamento superior ao de qualquer outro espécime animal. E que bem pode conciliar essas duas elementares dimensões do ser para, num salto quântico ou de superlativa qualidade, partear o rebento da consciência. O que já significa

o alcance de um estado tão maduro de formação subjetiva que nos dá a quase antecipada certeza do bom uso individual e social das informações com que a vida contemporânea nos abarrotou. Livres que tendemos a ficar daqueles rompantes de um temperamento sanguíneo que nos torna fios desencapados ou granada de pino puxado em face de pessoas e fatos que eventualmente nos contrariem.

Que fazer, então, para nos entregar de corpo e alma (pra não dizer de "mala e cuia") a essa tão miraculosa fada-madrinha que estamos a chamar de meditação? A receita é simples. Basta juntar três ingredientes. Apenas três, cujos nomes são: isolamento, quietude, silêncio. Receituário que abre para o ser humano a forte possibilidade de sua transformação em hotel de infinitas estrelas onde possam se hospedar, como ótimos vizinhos de quarto, o profano e o divino. A serenidade e a sensatez. A ternura e a firmeza.

Vamos repetir: primeiro que tudo, o isolamento. O ficar sozinho ou no mais dentro de nós mesmos, ainda que haja alguém por perto. Alguém por perto, pode acontecer, mas sempre do lado de fora da nossa mais centrada introspecção. Do nosso vôo solo em demanda de altitudes a que só podemos chegar sem a companhia de quem quer que seja. Em segundo lugar,



a quietude. Mas uma quietude que signifique pisar forte no freio do bulício pessoal. O estar a salvo do vai-e-vem do pescoço, do nervoso balanço das pernas, da curiosidade dos olhos por tudo em volta e da mexida das mãos pelo nosso corpo e pelas solícitas franjas do ar. Por último, o silêncio. O nosso próprio e absoluto silêncio. Não o dos outros. Não dos automóveis, animais, pássaros, do balançar de árvores e do estalar dos raios.

Pois bem, presentes que estejam os três estratégicos ingredientes do isolamento, do silêncio e da meditação, o que nos cabe é fechar os olhos e ficar ao dispor deles. Inteira e confiantemente. Eles que façam de nós o que bem entenderem, pois sempre que os três se juntam é para se transfundir num único ser. Para personalizar-se num autonomizado ente. Numa espécie de maestro que nos ensina a tocar a sinfonia do tudo ouvir sem dar a menor opinião. Acriticamente. Como

uma testemunha que persiste neutra até mesmo quando se vê como o foco de sua observação. O meditante enquanto sujeito que testemunha e pessoa testemunhada, ao mesmo tempo, sem que nenhum "dos dois" palpite sobre nada.

Para essa predisposição de entrega tão completa quanto confiante ao referido ser trino e ao mesmo tempo uno, ajuda o entrelaçar das pernas em posição de Buda. Que é a conhecida posição de lótus. Um minuto, dois minutos, dez minutos, vinte minutos por dia, o que der... Aí é só esperar que o novo ser a que nos entregamos nos premie com vislumbres, lampejos, flashes do infinito e do eterno. Frestas que se abrem para o Céu, falemos assim. É o que nos basta para esvaziar a mente e ver esse vazio instantaneamente preenchido pelo Universo. Não esvaziar a mente por um subjetivo querer do meditante, mas por uma objetiva vontade do isolamento, da quietude e do silêncio em absoluto estado de osmose. E a cada vez que se dá esse mágico instante de tomada do meditante pelo Universo, sobrevém a certeza de que o nada não pode ser o derradeiro anfitrião de tudo.

Carlos Ayres Britto  
poeta e ministro aposentado do  
Supremo Tribunal Federal  
ZERO HORA - 11/08

# PAPA QUER SABER: QUESTIONÁRIO DE 38 PERGUNTAS

**N**uma iniciativa inédita, o Papa enviou um inquérito às conferências episcopais de todo o mundo.

São 38 perguntas que vão ser distribuídas pelas paróquias para serem respondidas pelos fiéis.

O Papa procura fazer um retrato do que pensam os católicos, da homossexualidade, uniões de fato e uso de contraceptivos para discutir o assunto no sínodo extraordinário da família, marcado para o próximo ano.

Converse com o seu pároco para você receber e responder ao questionário.

## 38 perguntas

**1 - Sobre a difusão da Sagrada Escritura e do Magistério da Igreja a propósito da família**

a) Qual é o conhecimento real dos ensinamentos da Bíblia, da *Gaudium et Spes*, da *Familiaris Consortio* e de outros documentos do Magistério pós-conciliar sobre o valor da família segundo a Igreja católica? Como os nossos fiéis são formados para a vida familiar, em conformidade com o ensinamento da Igreja?

b) Onde é conhecido, o ensinamento da Igreja é aceite integralmente. Verificam-se dificuldades na hora de o pôr em prática? Se sim, quais?

c) Como o ensinamento da Igreja é difundido no contexto dos programas pastorais nos planos nacional, diocesano e paroquial? Que tipo de catequese sobre a família é promovida?

d) Em que medida - e em particular sob que aspectos - este ensinamento é realmente conhecido, aceite, rejeitado e/ou criticado nos ambientes extra-ecclesiais? Quais são os fatores culturais que impedem a plena aceitação do ensinamento da Igreja sobre a família?

**2 - Sobre o matrimônio segundo a lei natural**

a) Que lugar ocupa o conceito de lei natural na cultura civil, quer nos planos institucional, educativo e acadêmico, quer a nível popular? Que visões da antropologia estão subjacentes a este debate sobre o fundamento natural da família?

b) O conceito de lei natural em relação à união entre o homem e a mulher é geralmente aceite, enquanto tal, por parte dos batizados?

c) Como é contestada, na prática e na teoria, a lei natural sobre a união entre o homem e a mulher, em vista da formação de uma família? Como é proposta e aprofundada nos organismos civis e eclesiais?

d) Quando a celebração do matrimônio é pedida por batizados não praticantes, ou que se declaram não-crentes, como enfrentar os desafios pastorais que disto derivam?

**3 - A pastoral da família no contexto da evangelização**

a) Quais foram as experiências que surgiram nas últimas décadas em ordem à preparação para o matrimônio? Como se procurou estimular a tarefa de evangelização dos esposos e da família? De que modo promover a consciência da família como "Igreja doméstica"?



b) Conseguiu-se propor estilos de oração em família, capazes de resistir à complexidade da vida e da cultural contemporânea?

c) Na atual situação de crise entre as gerações, como as famílias cristãs souberam realizar a própria vocação de transmissão da fé?

d) De que modo as Igrejas locais e os movimentos de espiritualidade familiar souberam criar percursos exemplares?

e) Qual é a contribuição específica que casais e famílias conseguiram oferecer, em ordem à difusão de uma visão integral do casal e da família cristã, hoje credível?

f) Que atenção pastoral a Igreja mostrou para sustentar o caminho dos casais em formação e dos casais em crise?

**4 - Sobre a pastoral para enfrentar algumas situações matrimoniais difíceis**

a) A convivência ad experimentum é uma realidade pastoral relevante na Igreja particular? Em que percentagem se poderia calculá-la numericamente?

b) Existem uniões livres de fato, sem o reconhecimento religioso nem civil? Dispõem-se de dados estatísticos confiáveis?

c) Os separados e os divorciados recasados constituem uma realidade pastoral relevante na Igreja particular? Em que percentagem se poderia calculá-los numericamente? Como se enfrenta esta realidade, através de programas pastorais adequados?

d) Em todos estes casos: como vivem os batizados a sua irregularidade? Estão conscientes da mesma? Simplesmente manifestam indiferença? Sentem-se marginalizados e vivem com sofrimento a impossibilidade de receber os sacramentos?

e) Quais são os pedidos que as pessoas separadas e divorciadas dirigem à Igreja, a propósito dos sacramentos da Eucaristia e da Reconciliação? Entre as pessoas que se encontram em tais situações, quantas pedem estes sacramentos?

f) A simplificação da praxe canônica em ordem ao reconhecimento da declaração de nulidade do vínculo matrimonial poderia oferecer uma contribuição positiva real para a solução das problemáticas das pessoas

interessadas? Se sim, de que forma?

g) Existe uma pastoral para ir ao encontro destes casos? Como se realiza esta atividade pastoral? Existem programas a este propósito, nos planos nacional e diocesano? Como a misericórdia de Deus é anunciada a separados e divorciados recasados e como se põe em prática a ajuda da Igreja para o seu caminho de fé?

**5 - Sobre as uniões de pessoas do mesmo sexo**

a) Existe no vosso país uma lei civil de reconhecimento das uniões de pessoas do mesmo sexo, equiparadas de alguma forma ao matrimônio?

b) Qual é a atitude das Igrejas particulares e locais, quer diante do Estado civil promotor de uniões civis entre pessoas do mesmo sexo, quer perante as pessoas envolvidas neste tipo de união?

c) Que atenção pastoral é possível prestar às pessoas que escolheram viver em conformidade com este tipo de união?

d) No caso de uniões de pessoas do mesmo sexo que adotaram crianças, como é necessário comportar-se pastoralmente, em vista da transmissão da fé?

**6 - Sobre a educação dos filhos no contexto das situações de matrimônios irregulares**

a) Qual é nestes casos a proporção aproximativa de crianças e adolescentes, em relação às crianças nascidas e educadas em famílias regularmente constituídas?

b) Com que atitude os pais se dirigem à Igreja? O que pedem? Somente os sacramentos, ou inclusive a catequese e o ensinamento da religião em geral?

c) Como as Igrejas particulares vão ao encontro da necessidade dos pais destas crianças, de oferecer uma educação cristã aos próprios filhos?

d) Como se realiza a prática sacramental em tais casos: a preparação, a administração do sacramento e o acompanhamento?

**7 - Sobre a abertura dos esposos à vida**

a) Qual é o conhecimento real que os cristãos têm da doutrina da *Humanae Vitae* a respeito da paternidade responsável? Que consciência têm da avaliação moral dos diferentes métodos de regulação dos nascimentos? Que aprofundamentos poderiam ser sugeridos a respeito desta

matéria, sob o ponto de vista pastoral?

b) Esta doutrina moral é aceite? Quais são os aspectos mais problemáticos que tornam difícil a sua aceitação para a grande maioria dos casais?

c) Que métodos naturais são promovidos por parte das Igrejas particulares, para ajudar os cônjuges a pôr em prática a doutrina da *Humanae Vitae*?

d) Qual é a experiência relativa a este tema na prática do sacramento da penitência e na participação na Eucaristia?

e) Quais são, a este propósito, os contrastes que se salientam entre a doutrina da Igreja e a educação civil?

f) Como promover uma mentalidade mais aberta à natalidade? Como favorecer o aumento dos nascimentos?

**8 - Sobre a relação entre a família e a pessoa**

a) Jesus Cristo revela o mistério e a vocação do homem: a família é um lugar privilegiado para que isto aconteça?

b) Que situações críticas da família no mundo contemporâneo podem tornar-se um obstáculo para o encontro da pessoa com Cristo?

c) Em que medida as crises de fé, pelas quais as pessoas podem atravessar, incidem sobre a vida familiar?

**9 - Outros desafios e propostas**

Existem outros desafios e propostas a respeito dos temas abordados neste questionário, sentidos como urgentes ou úteis por parte dos destinatários?

Para onde enviar as respostas: O questionário respondido pode ser enviado para os seguintes endereços:

Conferência Nacional dos Bispos do Brasil - CNBB  
SE/Sul Quadra 801 Conjunto "B"  
70.200-014  
BRASÍLIA - DF  
E-mail: secgeral@cnbb.org.br  
Nunciatura Apostólica no Brasil  
SES Avenida das Nações quadra 801  
lote 1

CEP: 70.401-900 - Brasília / DF  
Caixa Postal 153 CEP: 70.359-970  
E-mail: nunapost@solar.com.br  
Secretaria da Diocese

O questionário com as respostas também pode ser entregue na secretaria de sua diocese.

## BANANA CURA

**Depois de ler isto, você nunca vai olhar para uma banana da mesma maneira novamente.**

**A** banana contém três açúcares naturais - sacarose, frutose e glicose, combinados com fibra. A banana dá uma instantânea e substancial elevação da energia.

Pesquisas provam que apenas duas bananas fornecem energia suficiente para um treino de 90 minutos extenuantes. Não é à toa que a banana é a fruta número um dos maiores atletas do mundo.

Mas energia não é a única forma de uma banana poder nos ajudar a manter a forma. Pode também nos ajudar a curar ou prevenir um grande número de doenças. Tornando-se uma obrigação adicionar a banana à nossa dieta diária.

Depressão: De acordo com recente pesquisa realizada pela MIND, entre pessoas que sofrem de depressão, as pessoas se sentiam melhores após ter comido uma banana. Isto porque a banana contém triptofano, um tipo de proteína que o corpo converte em serotonina, reconhecida por relaxar, melhorar o seu humor e, geralmente, fazem você se sentir mais feliz.

TPM: Esqueça as pílulas - coma uma banana. A vitamina B6 regula os níveis de glicose no sangue, que podem afetar seu humor.

Anemia: contendo muito ferro, bananas estimulam a produção de hemoglobina no sangue e ajudam nos casos de anemia.

Pressão Arterial: Este fruto tropical é muito rico em potássio, mas reduzido em sódio, tornando-a perfeita para combater a pressão alta. Tanto é assim, que a Food and Drug Administration nos Estados Unidos, permitiu que a indústria da banana oficialmente informasse ao público, que ao comer essa fruta, ela poderá reduzir o risco de pressão alta e infarto.

Cérebro: 200 estudantes da escola Twickenham na Inglaterra tiveram ajuda nos exames este ano, comendo bananas no café da manhã, lanche e almoço em uma tentativa de elevar sua capacidade mental. A pesquisa mostrou que o elevado teor de potássio na banana, pode ajudar a aprendizagem, tornando os alunos mais alertas.

Constipação: com elevado teor de fibra, incluir bananas na dieta pode ajudar a normalizar

as funções intestinais, ajudando a superar o problema sem recorrer a laxantes.

Ressaca: uma das formas mais rápidas de curar uma ressaca é fazer uma vitamina de banana, adoçado com mel. A banana acalma o estômago e, com a ajuda do mel aumenta os níveis de açúcar no sangue, enquanto o leite suaviza e reidrata o sistema.

Azia: elas têm efeito antiácido natural no organismo, por isso, se você sofre de azia, experimente comer uma banana para aliviar.

Enjôo matinal: comer uma banana entre as refeições ajuda a manter os níveis de açúcar no sangue elevado e evita as náuseas.

Picadas de mosquito: antes do creme para picada de inseto, experimente esfregar a zona afetada com a parte interna da casca da banana. Muitas pessoas acham excelentes para reduzir o inchaço e a irritação.

Nervos: Bananas são ricas em vitaminas do complexo B que ajuda a acalmar o sistema nervoso.



Excesso de peso e no trabalho? Estudos do Instituto de Psicologia na Áustria mostram que a pressão no trabalho leva à excessiva ingestão de alimentos como chocolate e biscoitos. Estudando 5000 pacientes em hospitais, pesquisadores concluíram que os mais obesos eram os que mais sofriam de pressão alta e ataques de ansiedade. O relatório desse estudo, concluiu que: para evitar que comamos biscoitos e doces quando estamos

ansiosos, então é necessário que se comam alimentos ricos em carboidratos a cada duas horas para manter níveis estáveis de açúcar no sangue, e é aí que entra a nossa querida banana.

Úlceras: A banana é usada na dieta diária contra desordens intestinais pela sua textura macia e suavidade. É a única fruta crua que pode ser comida sem desgaste em casos de úlcera crônica. Também neutraliza a acidez e reduz a irritação, protegendo as paredes do estômago.

Controle de temperatura: Muitas culturas vêem a banana como fruta 'refrescante', que pode reduzir tanto a temperatura física como emocional de mulheres grávidas. Na Tailândia, por exemplo, as grávidas comem bananas para os bebês nascerem com temperatura baixa.

Seasonal Affective Disorder (SAD): a banana auxilia os que sofrem SAD, porque contém a vitamina B6 e Triptofano, que nos acalma e nos faz ficar bem humorados.

Fumar e Uso do Tabaco: As bananas podem ajudar as pessoas que tentam deixar de fumar. Vitaminas - A, B6 e B12, assim como o potássio e magnésio, ajudam o corpo a recuperar dos efeitos da retirada da nicotina.

Stress: O potássio é um mineral vital, que ajuda a normalizar os batimentos cardíacos, levando oxigênio ao cérebro e regula o equilíbrio de água no corpo. Quando estamos estressados, nossa taxa metabólica se eleva, reduzindo os níveis de potássio que podem ser reequilibrado com a ajuda da banana, que é rica em potássio.

Enfarto: de acordo com pesquisa publicado no New England Journal of Medicine, comer bananas como parte de uma dieta regular, pode reduzir o risco de morte por enfarto em até 40%!

Verrugas: os interessados em alternativas naturais juram que se quiser eliminar verrugas, pegar um pedaço de casca de banana e colocá-lo sobre a verruga, com o lado amarelo para fora. Segure cuidadosamente a casca no local com esparadrapo!

Brilho rápido nos sapatos: pegue a parte de DENTRO da casca da banana e esfregue diretamente sobre o sapato. Passe, após, um pano seco.

## SACERDOTE ETERNAMENTE

Sou sacerdote, sim, ninguém apaga a marca com que Deus me assinalou. A mão que, num altar, o Cristo afaga sempre será a mão que Deus marcou..

E não é crime que essa mão sagrada, engrandecida pelo santo altar, possa apertar uma outra mão amada na santidade de seu próprio lar!

Sou sacerdote, sim, eternamente! Minha palavra pelo mundo vai, falando sem cessar a toda gente do Cristo do Evangelho, o amor do pai.

E se Ele, um dia, me mandou que partisse ao mundo inteiro, anunciando o Amor, que mal eu fiz porque a alguém eu disse: Eu te amo sempre, no prazer e na dor?!

Sou sacerdote e me envaideço disto. Dom que Deus dá não tomará jamais. Sou para sempre um pregador de Cristo. Deixem que eu fale só de amor e paz.

Os Direitos que tenho não me tomem! Sou Sacerdote. Deixe-me viver. A liberdade é dom de Deus ao homem, deixem-me que eu seja como quero ser.

E foi ali, no velho seminário, recordação que corre em minhas veias, Onde aprendi um longo itinerário: o amor tem forças de partir cadeias!

Portanto, não se afastem, meus irmãos, se é diferente, agora, o meu altar... Podem beijar ainda as minhas mãos, eu tenho Amor de Deus para ofertar!

**Padre Victório Cestaro, in memoriam**

## RICOS E PRÓSPEROS

**H**á confusão entre as palavras riqueza e prosperidade. Elas não são sinônimos. Isto não é entendido por algumas Igrejas evangélicas, que incentivam a "teologia da prosperidade" no sentido de amealhar riquezas. Rico é aquele que auferiu bens de forma estranha, honesta ou não, loterias, herança, etc. São Jerônimo foi mais além: "O rico é um injusto ou herdeiro de um injusto". Na balança da economia social sabe-se que há pobres por causa do excesso de acumulação dos ricos, um escândalo onde há pobres cada vez mais pobres por causa de ricos cada vez mais ricos. Jesus disse "Ai de vocês, ricos", mas nunca criticou os prósperos. O apóstolo Tiago denunciou:

E agora vocês, ricos: comecem a chorar... suas riquezas estão podres, suas roupas foram roídas pela traça; o ouro e a prata de vocês estão enferrujados (Tg 5, 1-6).

No grego, a expressão rico aparece como ploutos, alguém que tem um plus, ou seja, quem tem demais. Já o verbete próspero surge como eutixes, feliz, que o torna diferente de rico. A pobreza é um mistério. A cristologia nos revela que Jesus Cristo subvertia as coisas: os pobres é que são



felizes, o Reino é dos pequenos, em superveniência ao dinheiro dos ricos, à força dos poderosos, ao saber dos intelectuais e à santidade dos "escolhidos". Há uma frase interessante de Gustavo Gutiérrez:

Se a pobreza é contrária à vontade de Deus da vida, lutar contra a pobreza é uma forma de dizer sim à instauração do Reino de Deus (in: El Diós de la vida).

São Jerônimo chega a dizer que "o

dinheiro é o esterco do diabo". De outro lado, orar a Deus pedindo prosperidade é um ato salutar, natural e, sobretudo legal. A prosperidade é vista como um desenvolvimento, da pessoa ou da sociedade, no sentido mais amplo. Não se trata apenas de amealhar riquezas ou bens. O indivíduo próspero adquire conceito, cresce em suas relações, finanças, vida familiar e comunal em geral. Enquanto

o rico só busca juntar dinheiro e assim superar e suplantando os outros, o próspero anseia por um crescimento integral. Prosperar implica em não se contaminar. A riqueza por suas características de coisa efêmera e tendente à injustiça, nos reserva pouca credibilidade para a hora decisiva:

Não confie nas riquezas injustas; elas não o ajudarão no dia da desgraça (Eclo 5,8)

Se as Escrituras denunciam o rico como explorador, insaciável e egoísta, vemos que o indivíduo próspero é aquele que vive satisfeito com o que tem, reparte com os necessitados e não cansa de louvar a Deus por aquilo que possui. O avarento tem no seu insano desejo de acumular uma demonstração de falta de fé. Como não sabe se Deus vai suprir suas necessidades, ele poupa. Já o próspero não. Ele crê na providência de Deus: Yahweh jireh (Deus proverá!)

Na minha oração diária peço, para minha família e amigos, saúde, proteção, prosperidade, fé, paz e senso de justiça. Amém!

**Antônio Mesquita Galvão  
filósofo, biblista e doutor em  
Teologia Moral**

## NECESSITAMOS DE OUTROS BISPOS

*"Fartamente, sabemos que há bispos exemplares e até heroicos, entretanto, também sabemos que já são muitos os bispos que são homens medíocres, grises, carreiristas, às vezes até camaleões, por mais que, como disse o cardeal Taracón, alguns tenham torcicolos de tanto olhar para Roma, quando deveriam seguir pela vida com o olhar fixo na dor de seu povo",* afirma José María Castillo, em artigo publicado em seu blog Teología Sin Censura, 06-08-2013. A tradução é do Cepat.

### Eis o artigo.

Nestes dias, em que tanto se fala nos ambientes eclesiais espanhóis sobre a aposentadoria ou a interrupção de alguns bispos e da conseguinte nomeação de outros, não seria ruim trazer à memória alguns dados, que nos recordem como eram feitas estas mudanças na Igreja antiga. Refiro-me à Igreja dos séculos III ao V, tempo em que com segurança se praticava o princípio que irei explicar. Contudo, como em seguida direi, este critério foi praticado até o século XI.

Naqueles tempos, os critérios sobre o exercício do poder político e a força do direito romano ainda não tinham invadido, tanto como agora, a vida e os costumes da Igreja. Por isso, então, eram ditas e feitas coisas, nos ambientes eclesiais, que agora nos chamam a atenção, surpreendem-nos ou até mesmo nos escandalizam. É preciso se perguntar: será que para aquelas pessoas a memória de Jesus e os relatos do Evangelho não tinham mais importância, na vida diária dos cristãos, do que para nós, agora?

Os dados históricos são suficientemente conhecidos. Desde os primeiros anos do século III, a Tradição Apostólica de Hipólito estabelece: "Que se ordene como bispo aquele que foi eleito pelo povo, que é irreprensível..., com o



consentimento de todos". No ano 250, na perseguição de Décio, existiram três bispos espanhóis, de León, Astorga e Mérida, que não confessaram devidamente sua fé e deram mau exemplo para seus fiéis. Diante de tal escândalo, as comunidades dessas três dioceses se reuniram e se sentiram no direito de expulsar de suas sedes aqueles bispos indignos. Porém, um dos bispos depostos, Basíldes, recorreu ao papa Estevão, que o recolocou em seu cargo. A reação da comunidade foi recorrer ao bispo de Cartago, Cipriano, homem de eminente prestígio no Ocidente. Cipriano convocou um concílio do qual participaram 37 bispos. A decisão deste concílio ficou compilada na carta 67 de Cipriano. Nela se afirmam três coisas fundamentais: 1) O povo tem poder, por direito divino, para escolher seus ministros (Epist. 67, 4: CSEL 738, 3-5). 2) O povo também tem poder para tirar os ministros quando são indignos (Epist. 67, 3: CSEL 737-738, 20-22). 3) O recurso a Roma não deve mudar a situação, quando esse recurso não se baseia em um relatório que corresponde à

verdade (Epist. 67, 5: CSEL 739. 18-24). Assim, no século III, havia o convencimento de que a Igreja não era uma instituição centrada no poder daqueles que mandam, mas no direito da comunidade. No século V, o papa Leão Magno soube formular perfeitamente o critério determinante: "Aquele que deve ser colocado na cabeça de todos, deve ser eleito por todos" (Epist. X, 6. PL 54, 634 A). Um critério tão firme e tão assumido, que no século XI o Direito de Graciano resume o que foi a disciplina eclesial dos séculos anteriores, numa fórmula lapidária que havia sido redigida, no século V, pelo papa Celestino I: *Nulus inuitis detur episcopatus. Cleri, plebis et ordinis consensus ac desiderium requiratur* ("Não se estabeleça nenhum bispo aos que não o aceitam. Requer-se o consentimento do clero, do povo e dos ordenados") (Epist. IV, 5. PL 50, 434 B. Decretum c. 13, D. LXI. Friedberg 231).

Digo que necessitamos de outros bispos porque aqueles que temos agora foram designados mediante consultas

secretas, administradas pelo Núncio Papal de cada país, perguntando não se sabe para quem e não se sabe o quê. Uma gestão tão secreta que se ameaça com excomunhão aquele que revelar o conteúdo da consulta. Desta maneira, anula-se toda possível participação do povo crente na vida e no governo da Igreja. Cada bispo sabe muito bem que seu futuro não depende da aceitação de seus fiéis, mas da submissão ao Vaticano. O que significa o mesmo que afirmar que a Igreja funciona como convém à Cúria Vaticana e não como os cidadãos necessitam, principalmente aqueles que possuem crenças religiosas.

Quando se trata de nomear um bispo, não seria o mais lógico perguntar aos cristãos da diocese que modelo de bispo eles sentem falta e quais pessoas seriam as mais adequadas para desempenhar esse cargo e a responsabilidade evangélica que isso exige? Fazer tal pergunta, não prejudica a autoridade do papa, nem deteriora a Igreja em nada. Foi assim que a Igreja viveu durante séculos. E aquela Igreja cresceu e foi ganhando autoridade e credibilidade. Justamente em tempos em que existiam imperadores e monarcas absolutos. Agora, no entanto, quando essa figura de governante já não é aceita por ninguém, nós nos empenhamos em mantê-la, embora frequentemente sejam eleitos para bispos homens que manifestamente não servem para o cargo que ocupam? Fartamente, sabemos que há bispos exemplares e até heroicos, entretanto, também sabemos que já são muitos os bispos que são homens medíocres, grises, carreiristas, às vezes até camaleões, por mais que, como disse o cardeal Taracón, alguns tenham torcicolos de tanto olhar para Roma, quando deveriam seguir pela vida com o olhar fixo na dor de seu povo.

Artigo de José M. Castillo

## PEREGRINAÇÃO A-DOIS

Visto sob o ângulo existencial, o casamento pode ser muito bem definido como caminhar a-dois. Uma peregrinação a-dois pela Terra dos homens. Quem fala em peregrinação não pensa em turismo ou excursão. É bem o oposto que lhe ocorre à mente. Também não pensa em romaria ou procissão, parada ou desfile. Peregrino é alguém que escolheu em definitivo o mundo como pátria. E por isso sente-se e é tratado como estranho em qualquer lugar do mundo. Só se sente em casa onde encontra pessoas imbuídas do mesmo espírito. Dá preferência à companhia e às pessoas, em lugar de se prender a coisas e lugares. Qualquer lugar é bom, diria, desde que nele se encontre ao menos uma pessoa maravilhosa.

Creio que nenhuma religião sublinha e ressalta tanto o caráter peregrino da condição humana quanto o cristianismo. O que define a condição peregrina do homem é a primazia que dá às pessoas em oposição a tudo o mais. O espaço e o tempo físicos já não são a sua pátria, seu habitat humano, mas o espaço-tempo pessoal. Visto sob

este prisma, o casamento é antes um gesto de desinstalação definitiva do que outra coisa. É um pôr-se a caminho na companhia maravilhosamente estimulante de alguém que nos cativou em definitivo e que nos arrebatou consigo para os caminhos da aventura. Há um roteiro, mas não existem estradas. Não há nada pronto e feito. Tudo deve ser construído a-dois. Casar significa, nesta perspectiva, começar tudo de novo, mas a-dois. Seu início muito se parece com o nascimento.

Aonde são conduzidos os passos do casal peregrino? Não a um outro mundo, mas a uma plenitude. A um momento (que não é instante) onde tudo o que foi vivenciado, saboreado e construído ao longo da jornada se torna simultânea e definitivamente presente. É o amor, que une e fascina o casal, a fonte reveladora do termo final da jornada conjugal. O amor tem o poder de dar sempre menos do que promete. Isto é, de prometer sempre mais do que dá. Isso o dota de uma força de empuxo extraordinariamente poderosa. É próprio do amor abrir espaços sempre mais amplos para a realização do encontro



de pessoas. À medida que o casal avança, o termo final de sua esperança se aproxima e aumenta o seu poder de sedução.

Numa caminhada a-dois o ritmo é coisa muito importante. Caminhar no mesmo passo, lado a lado, sob o impulso do mesmo ritmo interior, é algo de que depende simplesmente o êxito da jornada. Tanto isso é verdade que se pode atribuir ao fenômeno da "disritmia conjugal" uma boa parte dos colapsos matrimoniais.

Importante ainda é a companhia. Não a presença de expectadores, de "policiais de trânsito", etc. Mas a presença de

companheiros de jornada. Outros casais metidos na mesma aventura. Sua companhia é essencial, muito mais importante que a de algum Diretor Espiritual ou coisa parecida. Em Cristo, Deus se fez peregrino também. Caminha ao nosso lado no mesmo passo que nós, visível e real, na companhia de nossos irmãos de jornada. Quantas mãos se poderiam juntar e unir, transformando a solidão opressiva de cada casal em jubilosa comunhão de jornada espiritual!

"Evolução do Amor Conjugal"

Livro de Pe. José Marcos Bach, sj



## TENHA IDADE, MAS NÃO SEJA VELHO!

1. Poupe um pouco para sempre ser independente financeiramente. Não precisa ser muito; não comprometa o prazer que o dinheiro pode lhe dar em razão de um tempo maior de velhice, que pode até não acontecer, se você morrer breve.

2. Além disso, um idoso não consome muito além do plano de saúde e dos remédios. Provavelmente você já tem tudo, e mais coisas só lhe darão trabalho.

3. Pare também de se preocupar com a situação financeira de filhos e netos. Não se sinta culpado em gastar consigo mesmo; mesmo sendo velho é seu de direito. Provavelmente você já lhes ofereceu o que foi possível na infância e juventude, assim como uma boa educação.

Portanto, a responsabilidade agora é deles.

4. Não seja arrimo de família; seja um pouco egoísta, mas não usurário.

5. Tenha uma vida saudável, sem grandes esforços físicos. Faça ginástica moderada, alimente-se bem, mas sem exagero.

6. Tenha a sua própria condução, até quando não houver perigo.

7. Nada de estresse por pouca coisa. Na vida tudo passa, sejam os bons momentos que devem ser curtidos, sejam os ruins que devem ser rapidamente esquecidos.

8. Namore sempre, independente da idade, com sua "velha" companheira de caminhada. O amor verdadeiro rejuvenesce. As "Marias-gasolina" estão por aí e, um idoso, mesmo da classe média, é sempre uma garantia de futuro para as espartalhonas.

9. Esteja sempre limpo, um banho



diário pelo menos. Seja vaidoso, frequente barbeiro, pedicure, manicure, dermatologista, dentista. Use perfumes e cremes com moderação e por que não uma plástica?

10. Já que você não é mais bonito, seja pelo menos bem cuidado.

11. Nada de ser muito moderno, tente ser eterno.

12. Leia livros e jornais, ouça rádio, veja bons programas na TV, acesse a internet, mande e responda e-mails, ligue para os amigos. Mantenha-se sempre atualizado sobre tudo.

13. Respeite a opinião dos jovens, eles podem até estar errados, mas devem ser respeitados.

14. Não use jamais a expressão "no meu tempo", pois o seu tempo é hoje.

15. Seja o dono da sua casa por mais simples que ela possa ser; pelo menos lá você é quem manda. Não caia na besteira de morar com filhos, netos, ou seja lá com que for.

16. Não seja hóspede, só tome esta decisão quando não der mais e o fim estiver bem próximo.

17. Você está no período do ronco e da flatulência.

18. Um bom asilo também não deve ser descartado e pode até ser bem divertido, e você irá conviver com a turma da sua geração e não dará trabalho a ninguém.

19. Cultive um "hobby", seja caminhar,

cozinhar, pescar, dançar, criar gato, cachorro,

cuidar de plantas, jogar baralho, golfe, velejar ou colecionar algo. Faça o que gosta e os seus recursos permitam.

20. Viaje sempre que possível; de preferência, vá de excursão, pois além de mais acessível, pode ser financiada e é uma ótima oportunidade para se conhecer novas pessoas.

21. Aceite todos os convites de batizado, formatura, casamento, missa de sétimo dia; o importante é sair de casa.

22. Fale pouco e ouça mais, a sua vida e o seu passado só interessam a você mesmo. Se alguém lhe perguntar sobre esses assuntos, seja sucinto e procure falar coisas boas e engraçadas. Jamais se lamente de algo.

23. Fale baixo, seja gentil e educado, não critique nada, aceite a situação como ela é. As dores e as doenças estarão sempre presentes; não as torne mais problemáticas do que são falando sobre elas. Tente sublimá-las, afinal elas afetam somente a você e são problemas seus e dos seus médicos.

24. Não fique se apegando demais à religião, depois de velho, rezando e implorando o tempo todo como um fanático. O bom é que, em breve, seus pedidos poderão ser feitos pessoalmente a Deus.

25. Ria, ria muito, ria de tudo, você é um felizardo, você teve uma vida, uma vida longa, e a morte será somente uma nova etapa.

26. Se alguém disser que você nunca fez nada de importante, não ligue. O mais importante já foi feito: Você!

## A REFORMA POLÍTICA QUE AS RUAS ESTÃO PEDINDO

Os protestos populares do mês de junho são reflexo do esgotamento da paciência, uma virtude cristã muito recomendada. Representam a gota d'água que faltava para o copo transbordar. Graças à imprensa livre, a troca intensa de informações, ideias e sentimentos, foi possível a explosão de manifestações que sintetizam a insatisfação de grande parte da sociedade, contra a falta de seriedade, corrupção e desmandos daqueles que receberam a incumbência de reger a construção do bem comum. A sociedade sinalizou com um basta à grande maioria dos políticos que, após a eleição, se portam como se a vitória fosse puro mérito seu e "se lixam" para aqueles que neles votaram. Cansou-se da dança do deboche. Apercebeuse que a criatura Dilma, fruto de marketing político de seu criador e assessorada por ideólogos que regem seu pensamento por uma única verdade - a do comunismo bolivariano - é fraca e despreparada. Foi o que percebeu uma das líderes do passe livre. Agora que o copo transbordou apresenta à sociedade 5 pactos - um deles político - na tentativa de acalmar os ânimos. As propostas apresentadas são um equívoco, disse Joaquim Barbosa, Presidente do STF. Sim, parece que não entendeu o grito cansado das ruas. O povo não foi às ruas por plebiscito



nem por referendo.

Se os dirigentes do país tivessem estudado, cuidadosa e calmamente, o processo de evolução do pensamento político que permitiu à história gerar as modernas democracias, teriam percebido que elas nasceram a partir de um "pacto" social, a CONSTITUIÇÃO. A Constituição foi o instrumento usado para tornar todos iguais a partir da Lei. Mas, os governantes parecem longe de entender isso. Portam-se como cidadãos de categoria superior. Concedem-se todos os tipos de privilégios, ignorando o princípio constitucional básico da igualdade. Aposentadorias especiais, que são verdadeiros atentados contra quem trabalha e produz; polpuda verba de gabinete, passagens aéreas, carro com motorista particular, auxílio moradia, paletó,

gasolina, correio, telefone, e, agora, carregador de mala e estafeta de check-in em aeroporto, tudo às custas dos cidadãos que trabalham e produzem para garantir-lhes a boa vida. Essa é a percepção da sociedade.

**O que mais as ruas dizem? As propostas que vem das ruas são muito simples e didáticas.**

1. Redução, de 513 para 250, o número de deputados, que sejam produtivos e trabalhem 44 horas semanais, como todos os demais cidadãos;

2. Redução de 81, para 50 o número de senadores e fim do senador suplente;

3. Fim da reeleição para Presidente;

4. Fim da figura de Vice-Presidente;

5. Fim do privilégio dos cartões corporativos;

6. Eliminação de 80% dos cargos comissionados e assessores;

7. Fim das aposentadorias especiais, com contribuição ao INSS como os demais cidadãos.

O Parlamento sueco é excelente local de inspiração. Só com a redução a 250 do número de deputados, sobriam por ano mais de 2 bilhões de reais, dinheiro bem-vindo para educação, saúde, transporte, infraestrutura, etc.

E, mais: Para que servem 39

Ministérios? Para satisfazer partidos e garantir mais um mandato? Eliminem-se 29; pelo que produzem, 10 são suficientes.

Se não se deram conta ainda, sintam-se avisados. Esse é o sinal que vem das ruas. O povo está cansado de desvios, de corrupção e de ser enganado. Entendam sua vocação política como serviço à sociedade, do jeito que propalaram quando vieram, em campanha, pedir o voto. Para que 5 pactos? A Constituição já contém os princípios e os valores que devem embasar as reformas. Diz o que deve ser feito. É preciso fazer.

Em nome da liberdade, igualdade e fraternidade, valores da cultura hebraico-cristã base das modernas democracias sejam sinceros, corretos, justos e éticos. Respeitem a Constituição e façam as reformas pontuais que a conjuntura dos novos tempos está a exigir. Sem arranjos casuísticos e segundas intenções. Estudem para compreender quais mecanismos devem ser adotados para tornar a sociedade mais livre, fraterna e justa. O povo quer evoluir. Não lhe neguem o que ele está pedindo de mais sagrado: educação, cultura, saúde, meios dignos de transporte e a possibilidade de crescer em liberdade.

**Antônio Frederico Zancanaro**  
anfreza@uol.com.br



## SABER VIVER

Não sei... Se a vida é curta  
Ou longa demais pra nós,  
Mas sei que nada do que vivemos  
Tem sentido  
Se não tocamos  
O coração das pessoas.

Muitas vezes basta ser:  
Colo que acolhe,  
Braço que envolve,  
Palavra que conforta,  
Silêncio que respeita,  
Alegria que contagia,  
Lágrima que corre,  
Olhar que acaricia,  
Desejo que sacia,  
Amor que promove.

E isso não é coisa de outro  
mundo,  
É o que dá sentido à vida.  
É o que faz com que ela  
Não seja nem curta,  
Nem longa demais,  
Mas que seja intensa,  
Verdadeira, pura...  
Enquanto durar.



Cora Coralina

## A INEGÁVEL RIQUEZA DOS MAIORES DE 50 ANOS

Para rir um pouco...



Gente! Estou super feliz,  
pois jamais pensei que passando  
dos 50 anos, eu me tornasse tão  
rico como estou. Rs rs rs...

Vejo que agora eu tenho:  
Prata nos cabelos;  
Ouro nos dentes;  
Pedras nos rins;  
Açúcar no sangue;  
Chumbo nos pés;  
Ferro nas articulações;  
Além de incontrolável fonte  
inesgotável de gás natural.

Quanto a você, por favor, não  
se morda de inveja por continuar  
na pobreza ou na incontrolada  
ambição que marcaram sua  
juventude.

Eu não fiz oração alguma  
para tornar-me tão rico...

José Vicente de Andrade

**Pe. Beno J. Schorr - Prof. de  
Biologia, Física e Química.  
Colégio Catarinense,  
Florianópolis - SC, 30/09/1985.**

Os desenganados de bico de  
papagaio, nervo ciático, coluna  
e calcificação têm, agora, cura  
perfeita, indolor, fácil e barato.  
E ao mesmo tempo cura todas  
as doenças causadas pela  
carência de Cloreto de  
Magnésio, até a artrose.

### MINHA CURA:

Estando quase que paráltico,  
dez anos antes de começar a cura,  
tendo 61 anos, sentia pontadas  
agudas na região lombar - um bico  
de papagaio que, já antes, dava um  
peso crescente na barriga da perna  
direita. Havia 5 anos o peso virou  
dor que, com todos os  
tratamentos, só aumentava.

Depois de dois anos, atinei  
com a causa, mal me levantando  
da cama, sentia um formigar pela  
perna, até os pés. Ao abaixar-me,  
o formigamento cessava; erguia-  
me, voltava. Repeti as duas  
posições, só podia ser aquele  
desgraçado bico de papagaio, que  
apertava o nervo ciático na  
terceira vértebra, e quando em pé,  
curvando-lhe, dava folga! Fiz  
então meus trabalhos, o mais  
possível sentado.

Havia anos que fazia tudo  
sentado, menos a Missa, um  
tormento. E adiante a viagem à Ilha  
de Marajó, onde devia completar a  
rede de rádio telefonia de 48  
estações em 6 Estados. Depois de  
meio ano, viajei, esperando  
melhor naquele eterno verão.  
Mas piorou de vez. Rezava a  
Missa, sentado, acompanhado  
pelo povo, orientava meus  
ajudantes a montar os mastros e  
a esticar as antenas por cima dos  
telhados. Sem tardar, voltei a  
Florianópolis, para ir a um  
especialista, com novas  
radiografias.

Agora, já era um bando de  
bicos de papagaio, com seus  
bicos calcificados, duros em grau  
avanzado... "Nada é possível  
fazer. As dez aplicações de ondas  
curtas e distensões da coluna não  
detiveram a dor, a ponto de nem  
mais deitado poder dormir." Ficava  
sentado, até quase cair da  
cadeira de sono, quando atinei que  
podia dormir enrolado ou sentado  
para fugir da dor. "E então?" Assaz  
desenganado, apelei ao bom  
Deus: "Estás vendo a tua criatura?  
Não lhe custa dar um jeitinho..."  
Providencialmente, ainda fui ao  
ENCONTRO DOS JESUÍTAS  
CIENTISTAS, em Porto Alegre. E  
Padre Suarez me disse ser fácil a  
cura com CLORETO DE  
MAGNÉSIO, e me mostrou  
escrito no livrinho do Padre Puig,

jesuíta espanhol, que  
descobriu... E que sua mão  
estava até dura de tão calcificada,  
mas com este sal ficou móvel  
como de uma menina. Como  
também outros parentes seus. E,  
brincando, disse: "Com este sal,  
só vai morrer dando um tiro na  
cabeça ou por acidente!". Em  
Florianópolis, logo comeci a  
tomar uma dose diária. Três dias  
depois, comeci a tomar uma  
dose de manhã e uma à noite.  
Mesmo assim, continuava a  
dormir enrolado.

Até que no 20º dia, acordei  
esticado na cama, sem dor. Mas  
caminhar ainda era aquela dor. Aos  
30 dias, me levantei "todo  
estranho": "Será que estou  
sonhando?!" Nada mais me doía,  
e dei até uma voltinha pela cidade,  
sentindo, contudo o peso de dez  
anos antes. Aos 40 dias, caminhei  
o dia inteiro com pequeno peso.  
Aos 3 meses, sentia crescer a  
flexibilidade. Dez meses já se  
passaram, e me dobro quase  
como uma cobra!

O Cloreto de Magnésio  
arranca o Cálcio dos lugares  
indevidos e o fixa nos ossos.  
Ainda mais: a pulsação,  
seguidamente abaixo de 40, já  
pensando em marca-passo,  
normalizou. O sistema nervoso  
ficou notoriamente calmo. Maior  
lucidez, sangue descalcificado e  
fluido. As freqüentes pontadas do  
fígado sumiram. A próstata, a ser  
operada na primeira folga, já não  
me incomoda muito. E outros  
efeitos, a ponto de várias pessoas  
me perguntarem: - "O que está  
acontecendo contigo...? Mais  
jovem?!" É isso mesmo, voltou-me  
a alegria de viver. Por isso,  
me vejo obrigado a repartir o  
"jeitinho" que o Bom Deus me  
deu. Centenas de pessoas, depois  
de anos de sofrimento de males  
da coluna, artrose, etc. se  
curaram.

### RELATO DE CASO - PRÓSTATA

Um ancião já não conseguia  
urinar. Nas vésperas da operação,  
lhe deram como preparação. Aí  
começou a melhorar. Depois de  
uma semana, estava curado, sem  
operação. Há casos em que a  
próstata regrede, às vezes ao  
normal. Sugere-se 2 doses de  
manhã, 2 doses no almoço, 2  
doses à noite.

### INDICAÇÕES DEVIDO A MÁS FORMAÇÕES ORGÂNICAS:

1) Bico de papagaio,  
obesidade, nervo ciático, coluna,  
arteriosclerose, rins,  
calcificação, surdez por  
calcificação: 1 dose de manhã, 1  
dose à tarde, 1 dose à noite.

Quando obtida a cura, continuar  
o uso para não haver reincidência,  
nas dosagens recomendadas  
segundo a idade.

2) Artrose - o ácido úrico se  
deposita nas articulações do  
corpo, visivelmente nos dedos,  
que até incham. Porque os rins  
estão então falhando, por falta do  
Cloreto de Magnésio. Tenha  
cautela na expectativa de cura,  
porque os rins podem já estar  
deteriorados irreversivelmente: 1  
dose pela manhã - se em 20 dias  
não obtiver resultados, tomar 1  
dose pela manhã e 1 dose à noite.  
Após a cura, tomar a dose  
indicada para a idade.

3) ACHAQUES DA  
VELHICE - Reumatismo, rigidez  
muscular, impotência sexual,  
câimbras, tremores, frigidez,  
artérias duras, falta de atividade  
cerebral, sistema nervoso: 1 dose  
pela manhã, 1 dose no almoço, 1  
dose à noite.

### IMPORTÂNCIA DO CLORETO DE MAGNÉSIO:

O Cloreto de Magnésio  
produz o equilíbrio mineral,  
anima os órgãos em suas funções  
catalisadoras, como os rins para  
eliminar o ácido úrico nas  
artroses, descalcifica até as finas  
membranas nas articulações e as  
escleroses calcificadas, para  
evitar enfartes, purificando o  
sangue, vitaliza o cérebro,  
desenvolve ou conserva a  
juventude até alta idade.

O Cloreto de Magnésio é de  
todo o menos dispensável, como  
o professor na aula. Depois dos  
40 anos, o organismo absorve  
sempre menos Cloreto de  
Magnésio (dos alimentos),  
produzindo velhice e doenças.  
Por isso deve ser tomado  
conforme a idade:

a) dos 20 anos aos 55 anos, 1/2  
dose (uma colher de sopa) em  
jejum;  
b) dos 55 anos aos 70 anos, 1/2  
dose de manhã e 1/2 dose à noite;  
c) dos 70 anos aos 100 anos,  
uma dose pela manhã e uma dose  
à noite;

d) Recomenda-se usar a  
vida inteira, a partir do 20 anos  
de idade, tomando-se  
trimestralmente, durante três  
meses seguidos, sempre se  
observando necessariamente  
um intervalo de um mês sem  
uso entre cada trimestre. As  
pessoas da cidade, com  
alimentos de baixa qualidade  
(refinados e enlatados),  
podem fazer uso de dosagem  
um pouco maior; já as pessoas  
do campo, podem tomar um  
pouco menos.

O Cloreto de Magnésio não  
cria hábito, mas ao deixarmos de



usá-lo perdemos a proteção. Não  
fugirá a todas as doenças, dores  
e desgastes naturais, mas serão  
bem mais atenuados ou  
eliminados os sintomas da  
maioria. Se nos deixarmos levar  
pelo comodismo, poderemos  
reviver os problemas da sua  
ausência, até dores, em vez de  
gozarmos de uma saúde radiante.

O Cloreto de Magnésio não é  
remédio. Mas alimento sem  
contra-indicações. É compatível  
com qualquer medicamento  
simultâneo. O adulto precisaria  
obter dos alimentos o equivalente  
a 3 doses diárias, e não  
conseguindo deveria  
complementá-las à parte, para  
não adoecer. Dificilmente  
passará do limite. Por isso, as  
doses acima indicadas para a  
partir de 40 anos são mínimas.

Tomar as doses para uma  
doença só favorece a cura das  
demais ao mesmo tempo, porque  
o sal se põe em todo o corpo.

ATENÇÃO: Segundo estudos  
bibliográficos feitos pela  
Fitoterapeuta Josué Fransosi,  
deficientes renais devem ter  
precaução com o uso do Cloreto  
de Magnésio nas dosagens aqui  
indicadas. Podendo tentar  
aproveitar seus benefícios  
observando os efeitos em  
dosagens reduzidas.

### PREPARO, ACONDIIONAMENTO E CONSERVAÇÃO.

Dissolver 33 gramas em 1  
litro de água. Acondicionar em  
um vasilhame de cor escura, de  
preferência que não deixe passar  
a luz - pois o produto é foto  
reagente. Conservar em  
geladeira.

No Brasil, o Cloreto de  
Magnésio é adquirido na rede  
farmacêutica em geral, sem  
necessidade de receita médica.

Como todo produto ou até  
mesmo alimento, somente deve  
ser ingerido de acordo com as  
dosagens ou proporções  
adequadas ao organismo.

Padre Beno veio a falecer em  
Maio de 2005, aos seus 93 anos  
de idade, portanto 32 anos após a  
descoberta que fez da utilidade do  
Cloreto de Magnésio. Não  
falecendo, entretanto por doença,  
mas porque simplesmente seu  
coração parou.

www.tssal.com.br/



# DEZ ALIMENTOS QUE COMBATEM O ENVELHECIMENTO PRECOCE

## 1. MAÇÃ

Estudos científicos têm demonstrado que o consumo regular de maçãs ajuda a retardar o envelhecimento da pele, protegendo-a dos raios solares. A fruta é em fibras e vitamina c, reduz risco de câncer e torna o sistema imunológico mais jovem, pois possui flavonóides e polifenóis. Uma pesquisa da Universidade de Cornell, nos Estados Unidos, garante que, para prevenir o câncer, uma maçã

pequena e com casca tem o mesmo poder de arrasar os temidos radicais livres que 30 copos de suco de laranja (63 calorias em cem gramas).

A maçã é excelente para prevenir e manter a taxa de colesterol em níveis aceitáveis. Esse efeito é devido ao alto teor de pectina, encontrada na casca. Também tem um efeito acentuado para emagrecimento, pois a pectina dificulta a absorção das gorduras, da glicose e elimina o colesterol. O alto teor de potássio contido na polpa da maçã faz eliminar o sódio excedente, eliminando o excesso de água retida no corpo.

## 2. AVEIA

De todos os cereais, a aveia é uma das mais ricas em fibras. Ela ajuda a diminuir o colesterol ruim, o LDL. A quantidade recomendada: 40 gramas por dia de farelo ou 60 gramas da farinha.

A aveia previne doenças cardiovasculares por seus efeitos sobre o colesterol, a arteriosclerose, o envelhecimento dos tecidos, a hipertensão arterial e por seus efeitos como antiinflamatório. Para os dentes, combate as cáries. Melhora a concentração e o esgotamento mental. É útil em enxaquecas, insônia, hiperatividade e ansiedade. Indicada para controle de diabetes, como estabilizadora do nível de açúcar no sangue, porque estimula a atividade do pâncreas, e também como fonte de energia para assimilação lenta e de fibras.

## 3. ALHO

Um estudo realizado na Alemanha, chegou à conclusão de que 1 grama de alho consumido por dia reduz em 80% o volume na placa de ateroscлерose nas artérias.

Pesquisas recentes mostram que alguns de seus componentes, como a alicina (substância responsável pelo sabor e odor), inibem uma bactéria que causa a úlcera e que tem sido apontada como precursora do câncer gástrico. Reduz a pressão arterial e protege o coração ao diminuir a taxa de colesterol ruim e aumenta o nível do colesterol bom, o HDL.

Pesquisas indicam que pode ajudar na prevenção de tumores malignos.

Quantidade recomendada: um dente por dia (para diminuir o colesterol e a pressão arterial).

Rico em componentes que ativam o sistema imunológico e combatem vírus, bactérias e fungos que causam infecções, o alho pode agir como coadjuvante no tratamento de resfriados, gripes e aftas, por exemplo. Além disso, graças aos compostos fitoquímicos (alicina e ajoeno), o alimento ajuda a baixar os níveis de açúcar no sangue e tem ação antioxidante importante no controle do câncer.

## 4. SOJA

A soja é reconhecida o alimento que tem maior teor protéico. Ajuda a



reduzir o risco de doenças cardiovasculares, segundo a FDA. Seu consumo regular pode diminuir os níveis de colesterol ruim em mais de 10%. Há indicações de que também ajuda a amenizar os incômodos da menopausa e a prevenir o câncer de mama e de cólon.

Quantidade recomendada: 150 gramas de grão de soja por dia, o equivalente a uma xícara de chá (para reduzir o colesterol). As substâncias presentes na soja atuam devido ao fato de que a leguminosa é rica em isoflavonas. É um fitoestrogênio, pois imita o estrógeno (hormônio sexual feminino). Quando elas entram no

organismo da mulher na menopausa, são capturadas pela mesma proteína que carrega o hormônio estrógeno. Essa proteína leva as isoflavonas até o receptor do estrógeno, onde elas irão atuar como o hormônio, fazendo o papel dele no corpo da mulher. Consumida três vezes por semana a partir dos 25 anos, ajuda as mulheres a manterem os níveis de hormônios regulares depois da menopausa.

## 5. AZEITE DE OLIVA

Evitar todos os óleos vegetais parcialmente hidrogenados reduzirá sua idade verdadeira em 2,7 anos. Azeites com baixa acidez (de até 0,8%) são chamados de extravirgem e são os de maior qualidade. Para ter essa característica, não podem passar por processos térmicos ou químicos. Sua extração é feita a frio, a temperaturas inferiores a 27°C, de maneira a conservar melhor aroma e sabor.

Ajuda a prevenir a arteriosclerose e seus riscos; melhora o funcionamento do estômago e do pâncreas; digere-se com maior facilidade do que qualquer outra gordura comestível, não contém colesterol e proporciona a mesma caloria dos outros óleos; acelera as funções metabólicas.

Azeite extra virgem tem muitos antioxidantes anticancerígenos: ômega 3 e esqualeno (que é um composto que previne câncer de cólon).

Extra virgem significa que o nível de acidez é menor que 1%, vindo da primeira prensagem das azeitonas, que foram processadas a frio (processo que preserva os nutrientes e mantém o sabor). Quanto mais escuro, mais o sabor é acentuado.

Auxilia na redução do LDL. Sua ingestão no lugar de margarina ou manteiga pode reduzir em até 40% o risco de doenças do coração e aumenta o HDL.

Quantidade recomendada: 15 mililitros por dia ou uma colher (de sopa rasa). Cada grama de azeite tem 9 calorias. 1 colher de sopa tem 125 calorias.

## 6. TOMATE

Devemos comer o ano inteiro. Diminui 40% de câncer de esôfago se você comer apenas um tomate por semana. Um tomate cru de tamanho médio contém somente 25 calorias. Tem licopeno, retarda envelhecimento das células da próstata.

O cozimento do tomate facilita a absorção do licopeno pelo corpo, portanto o molho de tomate cozido é melhor do que o tomate cru. Coloque azeite de oliva no tomate, para absorver melhor o licopeno. Se for beber suco de tomate coma algumas nozes antes (gordura), pois facilita a absorção do licopeno.

10 colheres de molho de tomate ingeridas semanalmente podem reduzir em 50% o risco de ocorrência de 11 tipos de câncer. Além de ser uma boa fonte de vitamina C, o tomate é ideal para quem quer perder peso, pois contém poucas calorias. O tomate funciona como antitóxico e laxante e ajuda o organismo a combater infecções. Além disso, é um excelente depurador do sangue. Também é rico em sais minerais, tais como: potássio, sódio, fósforo, cálcio, magnésio e ferro.

Nunca compre tomates com manchas escuras, partes podres ou emboloradas. Nem compre os verdes, que amadurecem fora do pé, pois eles têm menos vitaminas que os maduros. Escolha sempre os bem vermelhos, firmes e com a casca lisa. Auxilia na prevenção do câncer de próstata. Quantidade recomendada: uma colher e meia (sopa) de molho de tomate por dia.

## 7. CASTANHA-DO-PARÁ

Auxilia na prevenção de problemas cardíacos. Também ganhou o selo de redutora de doenças cardiovasculares da FDA. Ao ingerir cinco ou seis nozes antes da refeição, você se sente saciado mais rápido e por mais tempo. As mulheres ficarão 3,4 anos mais jovens e os homens, 4,4 anos. Ela é fonte de vitamina e selênio, que colaboram para frear a produção de radicais livres, desacelerar o envelhecimento e reduzir o risco de doenças do coração. O mineral, ingerido em doses recomendadas (entre 55 e 70 gramas por dia), previne câncer, atua no equilíbrio do hormônio da glândula tireóide, fortalece a imunidade, reduz a toxicidade de metais pesados e age no combate aos radicais livres. Apenas uma noz é suficiente para suprir as necessidades diárias de Selênio no organismo humano. A castanha-do-pará, por exemplo, já ficou famosa por seu alto teor de selênio, mineral que atua no equilíbrio da tireóide (evitando oscilações de peso), previne tumores, fortalece o sistema imunológico e protege contra a ação dos radicais livres.

## 8. IOGURTE

O iogurte semi ou desnatado tem mais cálcio por porção do que qualquer outro láctico. É também uma importante fonte de proteínas, zinco e vitaminas A e do complexo B. O valor desse alimento está nos 6 milhões de bactérias probióticas (benéficas à saúde) por mililitro. Além de equilibrar a microflora intestinal, elas auxiliam no trabalho de absorção dos nutrientes, prevenindo infecções causadas por fungos, melhoram a imunidade, aumentam a absorção de cálcio pelo organismo, controla o colesterol e reduz o risco de câncer. A sua ingestão é uma fonte de ajuda no crescimento das crianças.

Mais ainda: o iogurte atenua as olheiras. Um copo de iogurte por dia já traz todos esses benefícios desde que não tenha corantes, conservantes, espessantes, nem adição de açúcar - tudo isso pode atrapalhar a sobrevivência das bactérias no organismo. A quantidade de cálcio diária

ideal para ser ingerida é de 1000 a

1200 mg ao dia após a menopausa. 1 copo de iogurte tem aproximadamente 300 mg de cálcio. Calorias 90.

## 9. SEMENTE DE LINHAÇA

Diversos estudos indicam que a linhaça é uma das principais fontes de ácidos graxos do tipo ômega 3. Trabalhos científicos já comprovaram que o óleo de linhaça tem 60% de ômega 3, enquanto o óleo de salmão tem metade, ou seja, 30%. Portanto é uma ótima opção para quem não gosta de peixe ou não pode ter acesso a ele e pretende obter a proteção daquele óleo que é fundamental à nossa saúde.

O ômega 3 é protetor contra as doenças cardiovasculares, pressão alta, trombose, desenvolvimento e crescimento das crianças, doenças auto-imunes, diminui o colesterol, ajuda a controlar o açúcar no sangue e inclusive melhora o ressecamento da lágrima. Pode também ativar o metabolismo, auxiliando a combater a obesidade. Aumenta a imunidade devido ao alto poder antioxidante; previne câncer de mama e próstata. O alimento é extremamente rico em ácidos graxos ômega 3, baixa o colesterol ruim e a taxa de triglicérides devendo ser consumidos de preferência diariamente, no café da manhã. Estudos recentes

atribuem à linhaça propriedades que ajudam a controlar os hormônios. Ela amenizaria os efeitos da TPM e os fogachos da menopausa.

Para diminuir o colesterol ruim (LDL), sintomas de TPM e menopausa, consuma diariamente 1 colher (sopa) de semente de linhaça triturada sobre os alimentos.

A semente de linhaça ajuda na prevenção do câncer de mama por neutralizar a ação do estrógeno sobre essa glândula. A semente de linhaça protege e evita a formação de tumores, pois contém 27 componentes anticancerígenos um deles é a LIGNINA (fitoesteróides), substância que imita o estrógeno. Contém 100 vezes mais Lignina que os melhores grãos integrais. Nenhum outro vegetal conhecido até hoje tem esta quantidade de lignina. Estes benefícios estão relacionados ao fato da lignina ser a precursora dos hormônios enterodiol e enterolactona e estes exercerem atividade sobre o nível de estrogênio.

## 10. UVA

Tem muitas fibras e tem resveratrol, flavonoide da casca da uva, deixa o sistema imunológico e as artérias mais jovens, reduzindo câncer, derrame, perda da memória e doenças cardíacas. O resveratrol também vem sendo relacionado com a inibição da carcinogênese. Com propriedades laxativas e diuréticas, as uvas estimulam as funções do fígado, deixando você bem-disposto e com a pele mais

bonita. Tem mais: Além de serem boa fonte de vitamina C, ferro e potássio, elas contêm pectina (fibra) e bioflavonóides, que evitam o envelhecimento precoce..

A uva vermelha ou preta, presente no suco, ajuda a aumentar o colesterol bom e evita o acúmulo de gordura nas artérias, prevenindo doenças do coração. Tanto a casca quanto a semente da uva, utilizadas na fabricação do vinho, possuem substâncias antioxidantes, conhecidas como polifenóis, poderosos aliados no combate aos radicais livres.

# O DIVINO EM NÓS

**A**cordo, 03:19h da madrugada, quero dormir mas não consigo, estou com a mão direita dormente, faço ginástica com os dedos, sacudo a mão, procuro esquentá-la, viro de lado mas estou sem posição para dormir. Tudo me incomoda. Minha testa está coçando, como se alguma idéia quisesse sair. Elevo o pensamento a Deus. Acabo tirando um cochilo.

05:11h torno a acordar, levanto-me, tomo água, volto, me deito novamente. E as coisas começam a acontecer...

Tenho a sensação de alguma coisa no ar. Estou angustiada sem saber bem o porquê. Será que alguma coisa significativa está para acontecer?

Penso na minha irmã que vi no dia anterior, penso em meu marido, penso nos filhos, penso em todos da família. Lembro-me de meus pais e reflito que nós vivemos tanto tempo com os familiares e quando eles se vão a gente ainda tem tanta coisa que gostaria de ter conversado com eles e não conversamos, não soubemos aproveitar o tempo que Deus nos deu com eles...

A dormência de meus dedos acabou, encontro posição para dormir, mas me vem à lembrança meus tempos de colegial, aquela fase bonita mas confusa da adolescência. Então resolvo levantar-me e escrever meus pensamentos.

Lembro-me que, ainda jovem, quando ficava angustiada ou questionando sobre meu futuro na vida, eu saía do colégio que ficava dentro do Parque Municipal, subia a Rua da Bahia, e ao passar em frente à Igreja Nossa Senhora de Lourdes, normalmente às 11:30h da manhã, entrava nela. Neste horário alguém tocava o órgão da Igreja de modo tão bonito, que parecia que eu

estava entrando no Céu!!!

Ia à gruta, rezava à Mãe de Jesus e nossa, colocava velinhas... Inconscientemente essas velinhas eram o pedido de luzes e sabedoria para minha vida. Se havia alguma questão concreta para conversar com ela, eu tinha a sensação que Maria, através daquela imagem, me sorria se tudo fosse dar certo. E realmente dava. Ela nunca mentiu para mim.

Depois me ajoelhava em um dos bancos em frente ao altar e rezava para Jesus, procurava entrar em contato com o Pai Celestial.

E assim, nem que fosse um pouquinho, eu ia conseguindo entrar em contato com esse divino que cada um de nós traz dentro de si. Esse divino que me dava a certeza que eu estava fazendo a coisa certa.

Embora sem me preocupar com um entendimento racional, eu tinha percepções sutis que me conduziam na vida, com muita convicção, daquilo que eu estava escolhendo para mim. Diante de uma escolha a fazer, eu simplesmente "sabia" o que devia fazer, e fazia. Só não sabia explicar o porquê. Nunca coloquei racionalmente, na balança, causas, consequências, interesses, probabilidades. Não. Eu simplesmente "sabia o caminho a escolher". E nunca me arrependi de coisa alguma.

Fiz isso com minha vida profissional, fiz isso com minha vida afetiva. E tenho certeza que o "fio de Ariadne" me conduziu pela vida. Que fiz as escolhas certas, que tudo precisava acontecer da maneira que aconteceu.

Hoje começo a compreender com uma consciência mais clara que o divino em nós se manifesta de maneira tão sutil quanto

uma "brisa fresca" e que, se não estivermos atentos, pode até passar despercebido.

Analisando minha vida agora, a certa distância, posso ver as causas e as consequências. Posso compreender também que em tudo estava a "mão de Deus" me conduzindo.

Só agora, nesta última fase da vida, começo a vislumbrar algumas explicações. Tenho lido sobre assuntos dessa natureza.

Ontem eu me identifiquei em um trecho de um livro de Joel S. Goldsmith onde ele fala sobre a "voz de Deus" em nós: "... Faze da tua mente um simples instrumento de percepção, em vez de investires com a tua cabeça contra a muralha de um problema aparentemente insolúvel, em vez de te preocupares com o pensamento qual seja o próximo passo a dar, amanhã, depois de amanhã - habitua-te a escutar, servindo-te da mente como de um canal pra receber as águas vivas da Fonte." "Percebe através da tua mente, a Verdade de Deus, é esta Verdade que realizará a obra, que lhe mostrará o caminho" "... e não a atividade da tua mente".

Essa realmente é uma das explicações que tenho encontrado para o meu modo de ser e agir. Faz-me lembrar de quando Jesus disse que até os lírios do campo (que eram considerados mato na região), que hoje



florescem e amanhã são jogados fora, mesmo eles Deus os veste de maneira admirável, que nem o rei Salomão jamais se vestiu como um deles... Muito mais ainda Deus cuida de nós.

Lembra-me o ensinamento budista que nós devemos é acompanhar os movimentos da vida.

Que a sabedoria já existe em estado latente dentro de nossa consciência.

Que a verdade não está "lá fora", a verdade está dentro de nós.

Que a tarefa de cada um de nós é descobrir seu próprio trabalho e dedicar-se a ele de todo coração.

Assim começo a compreender que é realmente quando descobrimos essa verdade que está latente em nós, esse "divino em nós", essa "imago Dei" dentro de nós e a colocamos em prática, que realmente nos sentimos realizados. E temos a sensação de termos feito o que devíamos fazer.

**Beatriz. Araujo, MG**

## "FILHOS" DE HOMOSSEXUAIS

**N**os últimos tempos, a sociedade brasileira tem sofrido inúmeros sobressaltos, diante do frenesi de fazer leis para minorias, promovido pelos governantes de plantão. Aliás, é um fenômeno que se difunde em muitas nações do globo. Aqui, são criados espaços de proteção legal para os mais variados grupos. Foi assim com o estabelecimento de cotas raciais para ingresso na Universidade, quebrando o estatuto da meritocracia que vigorava até então; a descriminalização do aborto, como se na fecundação não estivesse presente todo o código genético formador da pessoa: a legislação sobre o casamento entre pessoas do mesmo sexo, rompendo com a idéia tradicional de família, constituída por um par formado por homem e mulher. E, agora, os pais da pátria avançam a legislação sobre o direito de adoção de crianças por esses pares formados por pessoas do mesmo gênero.

A presente reflexão não pretende entrar no mérito da capacidade de amar que está no coração de indivíduos que fazem essa opção. Muito menos pretende aduzir argumentos homofóbicos e preconceituosos, movidos pelo calor da emoção. Quer pautar-se pelo respeito às escolhas pessoais. "Se Deus, na criação, correu o risco de nos fazer livres, quem sou eu para me meter?" (Rev. Veja, nº 15/



13, p. 97). A ser verdadeira, foi essa a resposta que o Cardeal Bergoglio deu, em debate, com o rabino Abraham Skorka, em Buenos Ayres, quando perguntado sobre sua posição ante o casamento gay. Ora, Cristo foi muito claro ao apresentar sua Proposta de nova vida. É para aqueles que puderem entender e quiserem livremente segui-lo. E, ao fazer a opção pela Mensagem do Reino, o móvel do seguidor deveria ser o do serviço e da carinhosa acolhida daqueles que continuam na periferia. A discussão não pode perder-se na lógica emocional gerida pela ideologia ou por representações éticas relativistas.

No entanto, a adoção de crianças por pessoas do mesmo sexo, vivendo relação protegida pela legislação, suscita algumas questões: Se, já, numa família tradicional de pai e mãe, genitores, com tanta frequência, torna-se complicado e difícil promover o desenvolvimento emocional e

afetivo equilibrado dos filhos, o que imaginar de um "lar", onde a presença cotidiana é apenas de um gênero? Por quais princípios e valores suas tenras cabeças serão condicionadas, na medida em que, educar é repassar valores e reproduzir comportamentos? Como fica o direito da criança que necessita do amor paternal/maternal, de um ambiente em consonância com a pluralidade social? Em tal ambiente, possui condições de crescer aprendendo a respeitar a moralidade, a autoridade? No processo educativo, toda criança necessita de limites e expressões de carinho seguras e perfeitamente assimiláveis como tais, sem manifestações de sexualização. Como imaginar um desenvolvimento sadio e equilibrado desses pequeninos, quando, na base, vivenciam padrões de conduta alheios a tais aspectos psicológicos, antropológicos e sociais? Nesse ambiente, não estariam pontos relevantes dos direitos da criança sendo esquecidos ou, até, negados? Há que se entender que os direitos são, antes de tudo, uma prerrogativa da pessoa em relação ao grupo. Os direitos individuais são anteriores aos sociais. São referências sem as quais não se consegue imaginar um indivíduo capaz de influir para o processo de uma sociedade equilibrada.

O que se tem observado é uma pressa em criar leis, sem acurada reflexão, que

rompem com grandes conquistas da cultura e da civilização, alcançadas às duras penas, ao longo da história. Hoje, com a droga correndo solta, a criminalidade sem controle, a insegurança generalizada, a educação escolar sem compromisso familiar, o vilipêndio da dignidade humana sob as mais variadas formas é o momento de se perguntar se a banalização da família, da procriação e da maternidade não se tornou grandemente responsável por certas formas de barbárie em andamento. O afã reformista dos poderes constituídos não tem contribuído para melhorar a sociedade. Muito pelo contrário. Sem uma educação que se funde em princípios de uma boa lógica antropológica e do bem senso, voltada à assimilação de valores claros e solidamente fundamentados nas ciências humanas não será possível construir uma sociedade equilibrada. Mas, ao cristão, que imagina haver compreendido o legado do Mestre, cabe curvar-se com respeito frente ao diferente. Bom senso acima de tudo. Não será por métodos condenatórios que irá produzir mudanças e uma sociedade melhor. Será pela acolhida, como o Mestre ensinou e praticou. Por outro lado, a família - pai, mãe e filho - será sempre o modelo desejado pelo Criador, queiram os homens e os políticos ou não.

**Antônio Frederico Zancanaro  
anfrea@uol.com.br**

## 2 TIPOS DE PESSOAS NO MUNDO: AQUELAS QUE ESCOLHEM SER FELIZES E AQUELAS QUE OPTAM POR SER INFELIZES.

Ao contrário da crença popular, a felicidade não vem de fama, fortuna, de outras pessoas ou bens materiais. Ela vem de dentro. A pessoa mais rica do mundo pode ser miseravelmente infeliz, enquanto uma pessoa sem-teto pode estar sorrindo e contente com a sua vida. As pessoas felizes são felizes porque se fazem felizes. Elas mantêm uma visão positiva da vida e permanecem em paz com elas mesmas.

A questão é: como elas fazem isso?

É muito simples. As pessoas felizes têm bons hábitos que melhoram suas vidas. Elas fazem as coisas de forma diferente. Pergunte a qualquer pessoa feliz e ela vai te dizer que:

**1. Não guarde rancor.**

As pessoas felizes entendem que é melhor perdoar e esquecer do que deixar seus sentimentos negativos dominarem seus sentimentos positivos. Guardar rancor tem um monte de efeitos prejudiciais sobre o seu bem-estar, incluindo aumento da depressão, ansiedade e estresse. Por que deixar alguém que o ofendeu ter poder sobre você? Se você esquecer os seus rancores, vai ganhar uma consciência clara e energia suficiente para apreciar as coisas boas da vida.

**2. Trate a todos com bondade.**

Você sabia que foi cientificamente provado que ser gentil faz você feliz? Toda vez que você realizar um ato altruísta, seu cérebro produz serotonina, um hormônio que facilita a tensão e eleva o seu espírito. Não só isso, mas tratar as pessoas com amor, dignidade e respeito, também permite que você construa relacionamentos mais fortes.

**3. Veja os problemas como desafios.**

A palavra "problema" não faz parte do vocabulário de uma pessoa feliz. Um problema é visto como uma desvantagem, uma luta ou uma situação instável, quando um desafio é visto como algo positivo, como uma oportunidade, uma tarefa. Sempre que você enfrentar um obstáculo, tente olhar para isso como um desafio.

**4. Expresse gratidão pelo que já têm.**

Há um ditado popular que diz algo assim: "As pessoas mais felizes não têm o melhor de tudo, elas fazem o melhor de tudo com o que elas têm." Você terá um sentido mais profundo de contentamento se você contar suas bênçãos em vez de ansiar para o que você não tem.

**5. Sonhe grande.**

As pessoas que têm o hábito de sonhar grande são mais propensas a realizar seus



objetivos do que aquelas que não o fazem. Se você se atreve a sonhar grande, sua mente vai colocar você em uma atitude focada e positiva.

**6. Não se preocupe com as pequenas coisas.**

As pessoas felizes se perguntam: "Será que este problema importa daqui a um ano?" Elas entendem que a vida é muito curta para ficar preocupado com situações triviais. Deixar os problemas rolar à sua volta vai definitivamente colocar você à vontade para desfrutar das coisas mais importantes na vida.

**7. Fale bem dos outros.**

Ser bom é melhor do que ser mau. Focar pode ser divertido, mas geralmente deixa você se sentindo culpado e ressentido. Dizer coisas agradáveis sobre as outras pessoas o encoraja a pensar positivo, sem se preocupar em julgar as ações de outras pessoas.

**8. Não procure culpados.**

As pessoas felizes não culpam os outros por seus próprios fracassos na vida. Em vez disso, elas assumem seus erros e, ao fazer isso, elas proativamente tentam mudar para melhor.

**9. Viva o presente.**

As pessoas felizes não vivem no passado ou se preocupam com o futuro. Elas saboreiam o presente. Elas se deixam envolver em tudo o que está fazendo no momento. Param e cheiram as rosas.

**10. Acorde no mesmo horário todos os dias.**

Você já reparou que um monte de

peças bem sucedidas tende a ser madrugadores? Acordar no mesmo horário todas as manhãs estabiliza o seu metabolismo, aumenta a produtividade e coloca-o em um estado calmo e centrado.

**11. Não se compare aos outros.**

Todos trabalham em seu próprio ritmo, então por que se comparar com os outros? Se você acha que é melhor do que outra pessoa ganha um sentido não saudável de superioridade. Se você acha que alguém é melhor do que você acaba se sentindo mal sobre si mesmo. Você vai ser mais feliz se concentrar em seu próprio progresso.

**12. Escolha seus amigos sabiamente.**

A miséria adora companhia. É por isso que é importante cercar-se de pessoas otimistas que vai incentivá-lo a atingir seus objetivos. Quanto mais energia positiva que você tem em torno de você, melhor vai se sentir.

**13. Não busque a aprovação dos outros.**

As pessoas felizes não importam com o que os outros pensam delas. Elas seguem seus próprios corações, sem deixar os pessimistas desencorajá-los. Elas entendem que é impossível agradar a todos. Escute o que as pessoas têm a dizer, mas nunca busque a aprovação de ninguém.

**14. Aproveite seu tempo para ouvir.**

Fale menos, ouça mais. Escutar mantém a mente aberta. Quanto mais intensamente você ouve, mais silencioso sua mente fica e mais conteúdo você absorve.

**15. Cultive relacionamentos sociais.**

Uma pessoa só é uma pessoa infeliz.

As pessoas felizes entendem o quão importante é ter relações fortes e saudáveis. Sempre tenha tempo para encontrar e falar com sua família e amigos.

**16. Medite.**

Ficar no silêncio ajuda você a encontrar a sua paz interior. Você não tem que ser um mestre zen para alcançar a meditação. As pessoas felizes sabem como silenciar suas mentes em qualquer lugar e a qualquer hora que elas precisam acalmar seus nervos.

**17. Coma bem**

Tudo que você come afeta diretamente a capacidade do seu corpo produzir hormônios, o que vai ditar o seu humor, energia e foco mental. Certifique-se de comer alimentos que irão manter sua mente e corpo em boa forma.

**18. Faça exercícios.**

Estudos têm demonstrado que o exercício aumenta os níveis de felicidade. Exercício também aumenta a sua auto-estima e dá uma maior sensação de auto-realização.

**19. Viva com o que é realmente importante.**

As pessoas felizes mantêm poucas coisas ao seu redor porque elas sabem que coisas extras em excesso as deixam sobrecarregadas e estressadas. Alguns estudos concluíram que os europeus são muito mais felizes do que os americanos, o que é interessante porque eles vivem em casas menores, dirigem carros mais simples e possuem menos itens.

**20. Diga a verdade.**

Mentir corrói a sua auto-estima e faz você antipático. A verdade o libertará. Ser honesto melhora sua saúde mental e faz com que os outros tenham mais confiança em você. Seja sempre verdadeiro e nunca peça desculpas por isso.

**21. Estabeleça o controle pessoal.**

As pessoas felizes têm a capacidade de escolher seus próprios destinos. Elas não deixam os outros dizerem como devem viver suas vidas. Estar no controle completo de sua própria vida traz sentimentos positivos e um grande senso de auto-estima.

**22. Aceite o que não pode ser alterado.**

Depois de aceitar o fato de que a vida não é justa, você vai estar mais em paz com você mesmo. Em vez de ficar obcecado sobre como a vida é injusta, se concentre apenas no que você pode controlar e mudar para melhor.

(Essa é uma tradução do texto da Chiara Fucarino.)



www.padrescasados.org

**Associação Rumos**  
Movimento Nacional das Famílias dos Padres Casados

### Nova conta da Associação Rumos - MFPC

#### DADOS DA CONTA

Titular: ASSOCIAÇÃO RUMOS

CNPJ: 02.618.544/0001-47 (Necessário quando enviado de outro Banco)

Agência: Banco do Brasil 3515-7

Conta Corrente: 13786-3

Atenção Assinantes do Jornal Rumos e da AR: Depois do pagamento comunicar ao tesoureiro Enoch Brasil de Matos Neto por e-mail enochbrasil@yahoo.com.br, ou telefone 85-32468126 - 85-89554114 - 85-96362026(Tim)

# ORDENAÇÃO SACERDOTAL DA MULHER

"Creio que ainda não temos feito uma teologia profunda da mulher na Igreja. Quanto à ordenação das mulheres, a Igreja tem respondido dizendo "não"!". Disse-o João Paulo II, mas com uma formulação definitiva. Esta porta está fechada. Mas, quero dizer-lhes algo: a mulher na Igreja é mais importante do que os bispos e os padres. Como? Isto é o que devemos tratar de explicar melhor. Creio que falta uma explicação teológica sobre isto". (No encontro com os periodistas no avião).

Esta é uma porta fechada! Certamente o é desde mais de 20 séculos e o continua sendo. Porém, no hoje do século XXI, é momento de perguntar-se por que está fechada e se há motivos para que continue fechada.

Todos entendemos que tenha podido ser assim por razões de uma situação histórico-cultural muito distinta da nossa. Situação que perdurou até hoje, mas não porque fosse uma tradição "divino-apostólica", senão por ser uma práxis introduzida desde o princípio por motivos hoje bem conhecidos e explicáveis, mas que de modo algum permitem elevar esta práxis à categoria divina e deduzir que a não ordenação da mulher "faz parte da constituição divina da Igreja". As diferenças entre varão e mulher não são razão para submeter a mulher ao domínio do varão e excluí-la de algumas tarefas eclesiais.

A Carta Apostólica do Papa João Paulo II (30 de maio de 1994), não traz nada novo, seu ensinamento estava incluído em documentos anteriores, sobretudo na Declaração do Papa Paulo VI, *Inter insigniores*, de 1976. Nem questiona de modo algum investigações históricas ou bíblicas. João Paulo II teve, é certo, a vontade de resolver definitivamente a questão entre os fiéis da Igreja católica. Mas, de imediato, muitos comentaristas católicos lhe replicaram que esta é uma questão aberta, uma doutrina alheia à Escritura e uma verdade não revelada. Por tudo isso, não tem podido ser proposta



como uma verdade de fé, nem definida como uma verdade do magistério infalível ou ex-cathedra.

Os argumentos aduzidos pela Carta são mais que débeis: o fato de que Jesus escolhesse então unicamente varões, não quer dizer que o fizesse exclusivamente e para sempre. Essa exclusão com perpetuidade não está incluída na ação de Jesus. Muitos teólogos e teólogas têm provado que não existem objeções dogmáticas para a admissão da mulher à ordenação sacerdotal. E os bispos alemães advertiram o Papa da "não oportunidade" da publicação dessa Carta.

Não é objeto deste meu artigo descrever a enorme literatura teológica que seguiu à publicação da Carta.

Mas quero destacar alguns aspectos fundamentais.

O sacerdócio, mais que um direito pessoal, é uma vocação e um serviço a Deus e à Igreja. E fica fora de toda dúvida que excluir a mulher por razão de seu sexo do ministério sacerdotal supõe de fato uma grave discriminação dentro da Igreja. Cristo não excluiu a mulher do sacerdócio. Deus não faz distinção de pessoas.

Como muito bem escreveu o teólogo Domiciano Fernández: "Na Igreja Católica se tem decidido a partir de cima, entre as

Congregações romanas e o Papa. Não se tiveram suficientemente em conta as opiniões das diferentes Conferências Episcopais e dos sínodos dos bispos celebrados em Roma. Com os documentos pontifícios por diante, se tem limitado a liberdade de reflexão e de expressão das Igrejas locais e dos teólogos" (*Ministerios de la mujer en la Iglesia, Nueva Utopía*, 2002, pg. 235).

É precisamente a este teólogo, que morreu sem que lhe deixassem publicar seu livro, a quem me atrevo recomendar. Na opinião de teólogos que o leram, é um livro esplêndido para conhecer a fundo esta questão, por sua rigorosa documentação histórica e por seu comedimento e imparcialidade em avaliar ou valorar as razões de uma e outra parte.

Cito, como conclusão, estas suas palavras: "Minha atitude foi desde o princípio a de estudar e investigar estas questões sem preconceitos e sem tomar partido de antemão por nenhuma opção concreta, sobretudo no problema da possível ou não possível ordenação da mulher". Sem pressa e sem interesses pessoais de nenhuma classe, comecei a estudar a questão da Sagrada Escritura e da tradição da Igreja, valendo-me as monografias e amplos estudos que tem feito outros autores sobre estes temas e confrontando as fontes

sempre que me foi possível.

Logo me convenci de que não existia uma dificuldade dogmática séria que impeça a ordenação sacerdotal da mulher. Não existem argumentos sérios tirados da Sagrada Escritura, onde não se levanta esta questão. Os argumentos teológicos deduzidos de que o sacerdote representa a Cristo varão e o da aliança nupcial entre Cristo e sua Igreja (dos quais me ocupo no capítulo VII) não me parecem convincentes. "Os argumentos que com tanta frequência tem dado os Santos Padres e os teólogos, fundados na inferioridade, na incapacidade e na impureza da mulher, são inadmissíveis e deveriam encher de vergonha e rubor a nós cristãos" (*Idem*, pp. 11 e 12).

"Muitos anos de estudo não tem podido convencer nem os teólogos nem os biblistas de que seja expressa vontade de Cristo excluir as mulheres do ministério ordenado". Os ministérios criou-os a Igreja segundo as necessidades dos tempos e segundo a cultura da época. Tem mudado e continuam mudando.

O que os biblistas e teólogos rechaçam e não vêem como oportuno nem conveniente é que se queira resolver de um modo definitivo a questão de princípio, quando não há argumentos válidos que fundamentem esta decisão. Uma decisão do Papa não pode converter em palavra revelada o que realmente não o é. É um anacronismo invocar o exemplo de Cristo ou dos apóstolos para deduzir que se trata de uma verdade que pertence ao "depositum fidei". E, se não se trata de uma verdade revelada, o Papa não tem autoridade para proclamá-la como infalível ou como verdade de fé.

Parece-me essencial que haja mais diálogo, mais espírito de comunhão. Que Roma não se limite a proclamar verdades e dar ordens. É necessário escutar o que outros dizem. Escutar para refletir e aprender, e não só para ensinar. É importante descobrir o que Deus nos fala através dos sinais dos tempos" (*Idem*, pp. 271-272).

## A PROFECIA DA MULHER

A Humanidade celebra o dia da mulher e aparentemente a condição feminina na sociedade ainda não foi radicalmente transformada. Estas ainda continuam a ser objeto de abusos e violências.

Infelizmente, as religiões que deveriam ser instrumentos de humanização e justiça, quase todas têm sido elas mesmas injustas com as mulheres. Desenvolveram uma visão patriarcal de Deus e da fé. Por isso, discriminam a mulher no acesso aos ministérios de coordenação:

- No Judaísmo, ainda são raras as mulheres rabinas;

- No Islão, em geral, os imãs são homens;

- No Hinduísmo também não existem mulheres reconhecidas como lamas (gurus);

- No Cristianismo, as Igrejas orientais e a Igreja Católica não aceitam o sacerdócio feminino;

- Somente nas religiões de matriz africana, as mulheres sempre tiveram um papel importante. Vários templos do

Candomblé são coordenados por Yalorixás ou mães de santo, reconhecidas por suas comunidades como sacerdotisas.

Entre todas as grandes mudanças sociais, características do século XX, certamente o feminismo foi uma das principais conquistas da sociedade. Foi a maior revolução pacífica de nossa história recente. O feminismo nasceu fora das religiões, transformou a democracia e os direitos humanos individuais e coletivos. Incluiu as mulheres como sujeitos e protagonistas de sua história e da libertação da terra e da humanidade. O feminismo surgiu na sociedade civil, mas acabou contagiando as comunidades religiosas das principais tradições espirituais.

Apesar da marginalização injusta que as mulheres têm sofrido por parte da maioria das religiões, elas formam a maioria dos fiéis e assumem responsabilidade nas comunidades. Muitas comunidades eclesiais são coordenadas e animadas por mulheres, embora elas não sejam reconhecidas como ministras. Certamente, por isso, nas últimas

décadas, em todas as religiões e especialmente nas Igrejas cristãs, tem se desenvolvido uma verdadeira teologia feminista que ressalta a profecia da mulher nas Igrejas e no mundo. A teologia feminista parte das experiências de sofrimento, lutas e resistência das mulheres contra o patriarcado. Reescreve a história das religiões e da espiritualidade a partir da perspectiva de gênero, dando voz e protagonismo às mulheres. Criou o eco-feminismo que liga à luta pela libertação da mulher à opressão que tem sofrido a terra e a natureza. A teologia feminista da libertação tem dado uma contribuição inédita à caminhada das Igrejas no meio do povo, ao revelar que a luta pela libertação tem de passar pela superação do patriarcado para suscitar uma verdadeira relação de gêneros na luta por um mundo novo possível.

### Uma anedota judaica:

"No Paraíso, Deus criou em primeiro lugar a mulher e não o Adão. Eva aborrece-se. Pede então a Deus companheiros. Deus



criou os animais. Eva continua insatisfeita e pede a Deus um companheiro que lhe seja semelhante com quem ela pudesse ser mais cúmplice. Deus criou Adão, mas pôs uma só condição a Eva: que ela nunca revelasse ao homem que tinha sido criada antes dele para não irritar a sua susceptibilidade. E Deus concluiu: "que isso fique um segredo entre nós... entre mulheres!" (Frédéric Lenoir, *Dieu, Robert Laffond*).

**Marcelo Barros, Monge beneditino e escritor Adital**



## MULHERES APAIXONADAS POR DEUS

**N**a galeria ideal de mulheres apaixonadas por Deus, desfilam figuras muitas vezes emocionantes, verdadeiras matriarcas ou mães da Igreja a serem colocadas ao lado de patriarcas e pais da cristandade.

A opinião é de Gianfranco Ravasi, cardeal presidente do Pontifício Conselho para a Cultura, em artigo publicado no jornal *Il Sole 24 Ore*, 04-08-2013. A tradução é de Moisés Sbardelotto.

### Eis o texto.

Encrustado nas mentes de muitos está o estereótipo de um cristianismo antifeminino. Como todos os lugares comuns, esse preconceito também tem a sua verdade, que não se sustenta em equilíbrio, porém, em comparação com o outro prato onde encontramos a viva presença da mulher como protagonista.

Não esqueçamos, de fato, que o Cristo ressuscitado aparece sobretudo a um grupo de mulheres - uma classe "inferior" no status social do antigo Oriente Próximo -, confiando-lhes a tarefa de "evangelizar" os apóstolos do sexo masculino, tanto é que a antiga tradição cristã oriental não hesitaria em chamar Maria Madalena de "apóstola dos apóstolos".

O próprio São Paulo chega ao ponto de definir, no fim da Carta aos Romanos, uma tal Junia como "apóstola" com o seu marido Andrônico (16, 7), ao lado de uma pequena multidão de outras mulheres, a partir da "diaconisa" Febe, para continuar com Prisca, Maria, Trifena, Trifosa, "a querida Pérsida", a mãe de Rufo, terminando com Pátrobas, Júlia, a irmã de Nereu e Olimpas.

Tente-se depois percorrer as outras Cartas paulinas para desfazer o mito de um Paulo misógino, firmemente convencido, ao contrário, da igual dignidade dos dois sexos aos olhos da fé: "Não há mais diferença entre judeu e grego, entre escravo e homem livre, entre homem e mulher, pois todos vocês são um só em Jesus Cristo" (Gálatas 3, 28).

Certamente, o contexto



sociocultural não era o contemporâneo, nem no horizonte judaico, nem no greco-romano. Basta apenas evocar a desconcertante oração matutina sugerida pelo Talmude babilônico ao judeu homem, para que agradeça a Deus por não tê-lo feito nascer nem pagão, nem mulher, nem ignorante.

E, apenas para escolher a flor das flores do outro setor, o clássico, um refinado autor latino como Aulo Gélcio (século II), nas suas popularíssimas Noites Áticas, era lapidar: Mulier, malum necessarium! A objeção, porém, poderia ser esta: como se comportou o cristianismo posterior com relação à mulher?

Uma das respostas surpreendentes - sem por isso anular a escuridão e as necessárias autocríticas - nos é oferecida por uma freira de hoje, Lisa Cremaschi, da comunidade de Bose (Biella), que abre a cortina para as suas colegas dos primeiros séculos, verdadeiras matriarcas ou mães da Igreja a serem colocadas ao lado de patriarcas e pais da cristandade.

Delas, a autora oferece uma antologia de testemunhos ou memórias, que vão desde as origens até a irmã de São Bento, Escolástica, no limiar do século VI, uma mulher celebrada por um papa, São Gregório Magno, que lhe reservaria este extraordinário epitáfio: "Pôde mais aquela que amou mais".

Nessa galeria ideal de mulheres apaixonadas por

Deus, desfilam figuras muitas vezes emocionantes, começando pela primeira mencionada, Macrina, irmã de outro grande Gregório santo, o bispo de Nissa, na Capadócia, que escreveu a sua biografia, e de outro importante personagem daquela Igreja, São Basílio.

"Contigo, até a noite era iluminada como o dia", lamentam as suas companheiras freiras no leito de morte, mulheres aristocráticas e escravas que viviam junto com ela na propriedade familiar de Macrina, transformada em oásis espiritual.

E depois há Sinclética, celebrada nos *Acta Sanctorum* como "a pérola ignorada por muitos", uma conterrânea de Alexandria do Egito, que se retirou para a vida contemplativa em um "sepulcro", ou seja, em um dos tantos edifícios funerários egípcios orientados para o Nilo.

Poderosa no seu retrato biográfico esboçado por outro grande da cristandade alexandrina, Santo Atanásio, era a representação do seu crepúsculo na sua decadência física: tendo-se tornado um cordeiro sacrifical sem voz como o Servo messiânico cantado pelo profeta Isaías (53, 7), ela fixou o olhar no Invisível, porque "as coisas visíveis são momentâneas, as invisíveis são eternas".

E depois há o curioso (mas não único) caso - de contornos lendários, mas de substância histórica - de Maria "travestida" de homem até assumir o nome de "Marino", para poder entrar

no mosteiro com o pai viúvo, que se tornou monge. Falávamos de matriz histórica porque um concílio local celebrado em Gangra (Turquia), em 345, havia emitido este anátema contra uma práxis nada insólita: "Se uma mulher, por suposta ascese, corta os seus cabelos (...) e, em vez do hábito feminino de costume, usa o masculino, seja anátema!".

A provocação de Maria-Marino, seguida por outras mulheres, reflete indiretamente o contexto masculino então dominante, ao qual não se conseguia propor, da parte feminina, outra alternativa senão a sua imitação.

A esse respeito, Lisa Cremaschi, na introdução à sua antologia, se interroga com justiça: "Buscar a paridade de direitos com o homem negando a alteridade é uma forma de libertação para a mulher? Não é, talvez, apenas mais uma afirmação da inferioridade da mulher que, para poder se realizar, deveria imitar a 'superioridade' do homem, tornar-se o que não é, negando a própria alteridade?".

É um pouco sob essa luz, para além das questões estritamente teológicas, que se deveria articular, em nível geral, a espinhosa questão do debate sobre o sacerdócio feminino e, mais em geral, da relação homem-mulher e da teoria do gênero.

Deixado para trás há muito tempo (mas em um nível prático é exatamente assim?) o paradigma da

"subordinação" da mulher ao homem, assim como o seu antípoda radical feminista, se poderia ir além da rígida paridade muitas vezes artificiosa (as "cotas rosas"...) e tomar um caminho mais "simbólico", isto é, unificador, o da reciprocidade na equivalência e na diferença.

É indispensável, portanto, uma metamorfose, superando precisamente tanto o modelo de inferioridade/complementaridade, quanto o da abstrata paridade/identidade, para desembocar em uma reciprocidade relacional com base na equivalência.

Também ajudam para esse êxito as outras fisionomias femininas reunidas por Lisa Cremaschi: das "biblistas" Marcela e Paula, as nobres mulheres romanas discípulas e amigas de São Jerônimo, o célebre tradutor latino das Sagradas Escrituras, até a belíssima Melania, a Jovem (assim denominada para distingui-la da avó Melania, mais radical), rica, fascinante, culta, pertencente à alta sociedade romana, casada contra a sua vontade com um primo que, com ela, assumirá os votos monásticos.

Deixamos aos leitores seguir as aventuras humanas e espirituais de Melania através da narração do seu secretário Gerônimo, um nome livremente evocado no poeminha *Gerontion*, de Eliot (1920).

No entanto, continua sendo forte a impressão que essas mulheres de terras e de origens diferentes, capazes de subir com dificuldade pelos caminhos árduos da espiritualidade e da interioridade, com liberdade, originalidade e criatividade, deixam no leitor moderno. Despojada da sua ênfase, devemos, no fim, compartilhar a substância da consideração do Diário de um poeta, de Alfred de Vigny: "Depois de ter refletido bem sobre o destino das mulheres em todos os tempos e em todos os países, acabei me convencendo que cada homem deveria dizer a cada mulher, em vez do habitual 'bom dia', um 'perdoe!'".

**Gianfranco Ravasi**  
Jornal *Il Sole 24 Ore*

## FALECIMENTOS

### Solange Costa Lima



Faleceu no dia 20 de novembro Solange Costa Lima, esposa do padre casado Clóvis Antunes, do Recife.

O enterro aconteceu no cemitério Morada da Paz, com participação dos colegas padres casados na cerimônia de encenação do corpo. A missa de sétimo dia foi celebrada na capela do Colégio Sagrada Família, no bairro de Casa Forte.

Solange era educadora e engajada politicamente, trabalhou nos governos de Miguel Arraes e Jarbas Vasconcelos na secretaria de educação de Pernambuco. Era pedagoga e fazia parte da diretoria da ESCOLINHA DE ARTE DO RECIFE E ANARTE.

Na foto, Solange, seu esposo padre Clóvis Antunes, o filho Clóvis e a neta.

### FREI NELSON BUNN



É com pesar que comunico o falecimento do Frei Nelson Bunn, em 22/11, vítima de atropelamento, em Lages-SC.

Frei Nelson deixou o ministério sacerdotal nos idos dos anos 70, mas jamais se afastou da Igreja, exímio maestro, grande músico. Dirigia o Coral Frei Bernardino da Catedral de Lages. Professor Universitário da Uniplac em Lages. Ressalto que o mesmo foi sempre um assíduo colaborado do Jornal Rumos.

### Clelia Podestá



Clelia Luro faleceu dia 4 de novembro, em Buenos Aires, esposa do falecido Bispo casado Jeronimo Podestá.

É uma grande perda para todos nós latino-americanos. Nosso Movimento perde sua grande matriarca que tanto lutou por uma vida transparente e fiel aos preceitos de uma Igreja que evangeliza as famílias e o povo de Deus.

O Movimento das Famílias dos Padres casados está de luto... e ao mesmo tempo agradecido a Deus pela convivência de uma grande mulher, sábia, determinada e que fará muita falta a todos nós.

# A TRANSFIGURAÇÃO NA MORTE

*"Se decidimos que a vida se resume entre o nascimento e a morte e esta detém a última palavra, então a morte ganha um sentido, diria, trágico, porque com ela tudo termina no pó cósmico. Mas se interpretarmos a morte como uma invenção da vida, como parte da vida, então não a morte, mas a vida constitui a grande interrogação"*, escreve Leonardo Boff, teólogo, filósofo e escritor.

Segundo ele, "a vida não é nem temporal, nem material, nem espiritual. A vida é simplesmente eterna. Ela se aninha em nós e, passado certo lapso temporal, ela segue seu curso pela eternidade afora. Nós não acabamos na morte. Transformamo-nos pela morte, pois ela representa a porta de ingresso ao mundo que não conhece a morte, onde não há o tempo mas só a eternidade".

#### Eis o artigo.

O dia dos mortos, dois de novembro, é sempre ocasião para pensarmos na morte. Trata-se de um tema existencial. Não se pode falar da morte de uma maneira exterior a nós mesmos, porque todos nós somos acompanhados por esta realidade que, segundo Freud, é a mais difícil de ser digerida pelo aparelho psíquico humano. Especialmente nossa cultura procura afastá-la, o mais possível, do horizonte, pois ela nega todo seu projeto assentado sobre a vida material e seu desfrute etsi mors non daretur, como se ela não existisse.

No entanto, o sentido que damos à morte é o sentido que nós damos à vida. Se decidimos que a vida se resume entre o nascimento e a morte e esta detém a última palavra, então a morte ganha um sentido, diria, trágico, porque com ela tudo termina no pó cósmico. Mas se interpretarmos a morte como uma invenção da vida, como parte da vida, então não a morte mas a vida constitui a grande interrogação.

Em termos evolutivos, sabemos que, atingido de certo grau elevado de



complexidade, ela irrompe como um imperativo cósmico, no dizer do prêmio Nobel de biologia Christian de Duve que escreveu uma das mais brilhantes biografias da vida sob o título Poeira Vital (1984). Mas ele mesmo assevera: podemos descrever as condições de seu surgimento, mas não podemos definir o que ela seja. Na minha percepção, a vida não é nem temporal, nem material, nem espiritual. A vida é simplesmente eterna. Ela se aninha em nós e, passado certo lapso temporal, ela segue seu curso pela eternidade afora. Nós não acabamos na morte. Transformamo-nos pela morte, pois ela representa a porta de ingresso ao mundo que não conhece a morte, onde não há o tempo mas só a eternidade.

Consintam-me testemunhar duas experiências pessoais pela morte, bem diversas da visão dramática que a nossa cultura nos legou. Venho da cultura espiritual franciscana. Nos meus quase 30 anos de frade, pude vivenciar a morte como São Francisco a vivenciou.

A primeira experiência era aquela que, como frades, fazíamos toda sexta-feira, às 19:30h da noite: "o exercício da boa morte". Deitava-se na cama com hábito e tudo. Cada um se colocava diante de Deus e fazia um balanço de toda a sua vida, regredindo até onde a memória pudesse alcançar. Colocávamos tudo, à luz de Deus e a tranquilamente, refletíamos sobre o porquê da vida e o porquê dos ziguezagues deste mundo. No final, alguém recitava em voz alta no corredor o famoso salmo 50 do Miserere no qual o rei Davi

suplicava o perdão a Deus de seus pecados. E também se proclamavam as consoladoras palavras da epístola de São João: "Se o teu coração te acusa, saiba que Deus é maior do que o teu coração".

Éramos, assim, educados para uma entrega total, um encontro face a face com a morte diante de Deus. Era um entregar-se confiante, como quem se sabe na palma da mão de Deus. Depois, íamos alegremente para a recreação, tomar algum refresco, jogar xadrez ou simplesmente conversar. Esse exercício tinha como efeito um sentimento de grande libertação. A morte era vista como a irmã que nos abria a porta para a Casa do Pai.

A outra experiência diz respeito ao dia da morte e do sepultamento de algum confrade. Quando morria alguém, fazia-se festa no convento, com recreação à noite com comes e bebes. O mesmo ocorria depois de seu sepultamento. Todos se reuniam e celebravam a passagem, a páscoa e o natal, o vere dies natalis (o verdadeiro dia do nascimento) do falecido. Pensava-se: ele na vida foi, aos poucos, nascendo e nascendo até acabar de morrer em Deus. Por isso havia festa no céu e na terra. Esse rito é sagrado e celebrado em todos os conventos franciscanos.

O frade que deixou esse mundo entrava na comunhão dos santos, está vivo, não é um ausente, apenas um invisível. Há celebração mais digna da morte do que esta inventada por São Francisco de Assis que chamava a todos os seres de irmãos e irmãs e também a morte de irmã?

A percepção da morte é outra. As pessoas são induzidas a conviver com a morte, não como uma bruxa que vem e arrebatava a vida, mas como a irmã que vem abrir a porta para um nível mais alto de vida em Deus.

Cada cultura tem a sua interpretação da morte. Estive há tempos entre os Mapuches, no sul da Patagônia argentina, falando com os lomkos, os sábios da tribo. Eles têm bem outra compreensão da morte. A morte significa passar para o outro lado, para o lado onde estão os anciãos. Não é abandonar a vida, é deixar seu lado visível para entrar no lado invisível e conviver com os anciãos. De lá acompanham as famílias, os entes queridos e outros próximos, iluminando-os. A morte não tem nenhuma dramaticidade. Ela pertence à vida, é o seu outro lado.

Poderíamos passar por várias outras culturas para conhecer-lhes o sentido da vida e da morte. Mas fiquemos no nosso tempo moderno. Há um filósofo que trabalhou positivamente o tema da morte: Martin Heidegger.

Em sua analítica existencial afirma que a condição humana, em grau zero, é a de que somos um ser no mundo, este não como lugar geográfico, mas como o conjunto das relações que nos permitem produzir e reproduzir a vida. A condition humaine é estar no mundo com os outros, cheios de cuidados e abertos para a morte. A morte é vista não como uma tragédia e sim como a derradeira expressão da liberdade humana, enquanto o último ato de entrega. Essa entrega sem resto abre a possibilidade para um mergulho total na realidade e no Ser. É uma espécie de volta ao seio de onde viemos como entes, mas que buscamos o Ser. E finalmente, ao morrer, somos acolhidos pelo Ser. E aí já não falamos porque não precisamos mais de palavras. É o puro viver pela alegria de viver e de ser no Ser. Para o homem religioso, este Ser não é outro senão o Supremo Ser, o Deus vivo que nos dá a plenitude da vida.

Leonardo Boff



## TEMPO DO ADVENTO

O Tempo do Advento possui dupla característica: sendo um tempo de preparação para as solenidades do Natal, em que comemoramos a primeira vinda do Filho de Deus entre os homens, é também um tempo em que, por meio desta lembrança, se voltam os corações para a expectativa da segunda vinda de Cristo no fim dos tempos.

Por esse duplo motivo, o tempo do Advento se apresenta como um tempo de piedosa expectativa da vinda do Messias, além de se apresentar como um tempo de purificação de vida. O tempo



do Advento inicia-se quatro domingos antes do Natal e termina no dia 24 de dezembro, desembocando na comemoração do nascimento de Cristo.

É um tempo de festa, mas de alegria moderada.

## CARNAVAL

Carnaval é uma festa que se originou na Grécia em meados dos anos 600 a 520 a.C..

Através dessa festa os gregos realizavam seus cultos em agradecimento aos deuses pela fertilidade do solo e pela produção.

Passou a ser uma comemoração adotada pela Igreja Católica em 590 d.C..

É um período de festas regidas pelo ano lunar no cristianismo da Idade Média.

O período do Carnaval era marcado pelo "adeus à carne" ou do latim "carne vale" dando origem ao termo "Carnaval".

Durante o período do Carnaval havia

uma grande concentração de festejos populares. Cada cidade brincava a seu modo, de acordo com seus costumes.

O Carnaval moderno, feito de desfiles e fantasias, é produto da sociedade vitoriana do século XIX. A cidade de Paris foi o principal modelo exportador da festa carnavalesca para o mundo. Rio de Janeiro criou e exportou o estilo de fazer carnaval com desfiles de escolas de samba para outras cidades do mundo.

O Carnaval do Rio de Janeiro está atualmente no Guinness Book como o maior Carnaval do mundo, com um número estimado de 2 milhões de pessoas, por dia, nos blocos de rua da cidade.



## 8 MILAGRES DE FRANCISCO NO RIO (PARA RIR)

A passagem do Papa pelo Brasil já provocou fenômenos suficientes para serem estudados por décadas.

Oito coisas que ninguém consegue explicar, verdadeiros milagres de Francisco:

- 1) Andou de carro no Rio de Janeiro de janela aberta e não foi assaltado.
- 2) Fez o povo brasileiro aplaudir um argentino.
- 3) Andou no meio da polícia do Rio e não apanhou.
- 4) Encontrou Renan Calheiros, não foi acusado de nada e manteve todos os dedos da mão.
- 5) Encontrou o governador e não gritou:



"Cadê Amarildo?" nem "Fora Cabral!!".

6) Ficou engarrafado no Rio e não apareceu nenhum vendedor de Biscoito Globo.

7) Usou saia em Copacabana e não levou cantada.

8) Fez o Feliciano, o Lula, o Sarney e o Pe. Marcelo Rossi desaparecerem!

## IMACULADA CONCEIÇÃO

A Imaculada Conceição é, segundo o dogma católico, a concepção da Virgem Maria sem mancha ("mácula" em latim) do pecado original. O dogma diz que, desde o primeiro instante de sua existência, a Virgem Maria foi preservada por Deus, da falta de graça santificante que aflige a humanidade, porque ela estava cheia de graçadivina. Também professa que a Virgem Maria viveu uma vida completamente livre de pecado.

A festa da Imaculada Conceição, comemorada em 8 de dezembro, foi definida como uma festa universal em 28 de Fevereiro de 1476 pelo Papa Sisto IV.

A Imaculada Conceição foi solenemente definida como dogma pelo Papa Pio IX em sua bula Ineffabilis Deus em 8 de Dezembro de 1854. A Igreja Católica considera que o dogma é apoiado pela Bíblia (por exemplo, Maria



sendo cumprimentada pelo Anjo Gabriel como "cheia de graça"), bem como pelos escritos dos Padres da Igreja, como Irineu de Lyon e Ambrósio de Milão. Uma vez que Jesus tornou-se encarnado no ventre da Virgem Maria, era necessário que ela estivesse completamente livre de pecado para poder gerar seu Filho.

## SANTOS GORDOS?

Pergunta curiosa: Por que não existem imagens de santos gordos?

Resposta: porque as imagens são idealizadas.

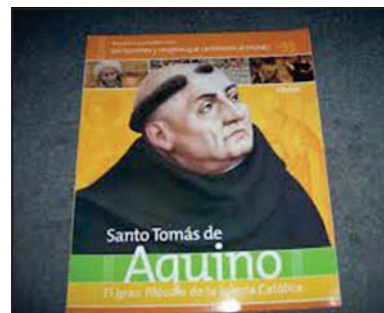
"Os santos eram vistos como pessoas que lutaram e trabalharam muito, então seu tipo físico foi associado ao de atletas e soldados" explica Isidoro Mazzarolo, professor de teologia da PUC-Rio.

Muito embora ao longo da história houvesse santos rechonchudos.

Tomás de Aquino, notório filósofo cristão, teria sido tão morbidamente obeso que já foi tido como um dos pensadores mais pesados de todos os tempos.

Reza a lenda que ele era tão gordo que precisou cortar um semicírculo em sua mesa para conseguir sentar...

Revista Super Interessante 10/2013 pág. 28



## Humor

### A bicicleta do Padre...

Numa vila do interior, dois padres costumavam cruzar-se de bicicleta na estrada todos os domingos, quando iam rezar a missa nas suas respectivas paróquias.

Mas certo dia, um deles estava a pé. Surpreso, o outro padre parou e perguntou:

- Onde está a sua bicicleta, Padre João?

- Foi roubada! Creio que no pátio da igreja.

- Mas que absurdo! - Exclamou o ainda ciclista. Eu tenho uma ideia para saber quem foi: na hora do sermão, cite os 10 mandamentos. Quando chegar ao "Não roubarás" faça uma pausa e percorra os fiéis com o olhar. O culpado com certeza que se vai denunciar!

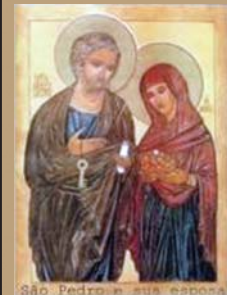


No domingo seguinte, os padres cruzam-se de bicicleta. O padre que deu a ideia diz:

- Parece que o sermão deu certo, não é, Padre João?

- Mais ou menos - responde ele - na verdade, quando cheguei ao "Não desejarás a mulher do próximo" acabei por me lembrar onde é que tinha deixado a bicicleta!

## Nova conta da Associação Rumos - MFPC



### DADOS DA CONTA

Titular: ASSOCIAÇÃO RUMOS

CNPJ: 02.618.544/0001-47

(Necessário quando enviado de outro Banco)

Agência: Banco do Brasil 3515-7

Conta Corrente: 13786-3

Atenção Assinantes do Jornal Rumos e da AR:

Depois do pagamento comunicar ao tesoureiro Enoch Brasil de Matos Neto por e-mail enochbrasil@yahoo.com.br, ou telefone 85-32468126 - 85-89554114 - 85-96362026(Tim)