**LITERATURA** Sem dogmas religiosos nem "positividade tóxica", livro *A Cara do Bem* treina sua mente para encarar mundo caótico

# O caminho do bem tem uma cara

**CHICO CASTRO JR.**

Que o mundo nunca foi um lugar simples e fácil é um fato tão antigo e estabelecido quanto o próprio mundo. De uns oito ou dez anos para cá, contudo, parece que o planeta e a humanidade resolveram pesar o pé no acelerador rumo à um estado de caos permanente, com o acirramento de diversos problemas que já existiam: aquecimento global, ressurgimento do fascismo, megacorporações destruindo a democracia por lucro, pandemia, crise econômica, crises migratórias.

Em um cenário tão desolador é bem fácil se deixar abater pela desesperança e pela tristeza. Coordenadora de uma unidade da Brahma Kumaris em Salvador e otimista "irrecuperável", Goreth Dunningham resolveu escrever um livro no qual delineia diversas práticas de treinamento mental para manter cérebro e espírito sãos em meio às tempestades que atravessamos.

Escrito – e ilustrado por ela também –, *A Cara do Bem* é um daqueles livros que podem ser lidos por todos, crianças e adultos, graças à sua linguagem direta, objetiva e simplificada. Em suas páginas, Goreth encarna sua personagem título, Cara – "Acho que meus pais gostaram da personagem de um filme com este nome" –, uma garota que, desde os tempos do colégio, era tão afeita à prática do bem e ao amor ao próximo, que acabou ganhando dos colegas o apelido de Cara do Bem.

No livro, Cara do Bem divide seus ensinamentos em quatro áreas da existência: o pensar, o fazer, o comer e o superar. Mas não precisa ler o livro da forma convencional, virando uma página de cada vez. A própria autora sugere abrir o livro em uma página diferente a cada dia de forma aleatória e tentar praticar o ensinamento que o leitor encontra ali.

**A CARA DO BEM - TREINAMENTO MENTAL / GORETH DUNNINGHAM**

**Brahma Kumaris / 296 p./ R$ 35 / editorabk.org.br**

Editora Brahma Kumaris / Divulgação

**Goreth Dunningham: o pensar, o fazer, o comer e o superar**

Arte: Goreth Dunningham / Editora Brahma Kumaris / Divulgação

**A cada página, a Cara do Bem dá uma dica**

## Narrativas Restaurativas

Formada em Comunicação Social e Design de Moda, Goreth escreveu o livro como seu TCC (Trabalho de Conclusão de Curso) na primeira graduação. Ela partiu do seu desejo de promover uma reflexão sobre o papel da mídia construtiva, evidenciando o seu caráter de agente transformador.

"Queria falar sobre o bem, porque acredito, profundamente, que tudo ao que damos energia, cresce, seja algo de caráter positivo ou negativo. Eu medito há muitos anos e acredito na força do pensamento concentrado e poderoso, na força das vibrações que se propagam no ar por meio dos pensamentos e ideias. E eu queria propagar o bem. Foi desse sentimento que surgiu a Cara do Bem", conta.

"Mais ou menos no mesmo período em que comecei esse projeto, tive a oportunidade de participar de um diálogo que me motivou ainda mais. Foi o Encontro *IVE (Imagens e Vozes de Esperança)*, em Minas Gerais, um diálogo internacional sobre conteúdos construtivos para a mídia, com a jornalista norte-americana Judy Rodgers e outros importantes profissionais da área de comunicação. O objetivo do encontro era refletir sobre um novo gênero de comunicação que se concentra em histórias de recuperação, restauração e resiliência em tempos difíceis", relata.

No *IVE*, ela aprendeu sobre uma metodologia chamada "Investigação Apreciativa", a qual, a partir de alguns preceitos, incentiva os profissionais a migrar o foco de seus trabalhos dos problemas para as possíveis soluções. "Essas são as Narrativas Restaurativas, histórias que mostram como pessoas e comunidades estão aprendendo a reconstruir-se e recuperar-se depois de momentos difíceis. São histórias de resiliência. E incentivar resiliência e reconstrução me motivam imensamente", afirma Goreth.

## Não à positividade tóxica

É bom deixar claro que nada do que Goreth ensina e incentiva em seu livro tem a ver com religião. Ninguém precisa se converter a nada nem deixar de professar sua fé.

"Não é necessário se converter a religião alguma para praticar a paz mental. A paz já é a verdadeira religião do ser, ou seja, o estado natural e divino do ser humano quando está integralmente saudável. Se alguém não acredita em Deus mas acredita no exercício da paz para harmonizar os diversos relacionamentos, essa pessoa é muito mais religiosa do que o mais fervoroso dos devotos, que muitas vezes fala, ora, canta mantras, mas não pratica. A prática diária de valores universais, tais como a paz, o amor e a honestidade, entre outros, é a verdadeira espiritualidade", observa.

Por outro lado, hoje fala-se muito em uma certa "positividade tóxica" – redes sociais como Instagram estão inundadas por gente rica e fútil se passando por espiritualizada, como sabemos. O fato é que é muito fácil para tais pessoas posarem desta forma, já que vivem (ou fingem viver) em um mar de rosas. Na vida real, e aí nem importa tanto assim a classe social, os problemas atingem todo mundo e não adianta viver achando que tudo bem o tempo todo. Tem horas que a barra pesa. E aí?

"O livro não tem como objetivo ignorar ou negar situações difíceis. Isso não é efetivo. Depois de identificar um problema e aprofundar-se nele é importante conduzir o foco para o que pode ser reconstruído, com o objetivo de promover esperança e possibilidades de restauração. Isso não significa ter síndrome de Polyana e viver no esforço desesperado de tentar tornar o mundo cor de rosa. Fingir que está tudo bem não vai ajudar! Vivemos um momento social, político e espiritual de caos generalizado. Isso é fato – e é desafiador não embarcar em uma indignação fervorosa capaz de embotar a capacidade de transformação", observa Goreth.

"No entanto, é preciso ter uma visão equilibrada: se o negativo tem o direito de existir, o positivo também tem! Então, para que as pessoas não desenvolvam uma desesperança crônica e inútil, é importante ter um olho na recuperação, em vislumbrar no horizonte uma possível solução. Do que adianta passar o resto da vida chorando por algo terrível que tenha acontecido?! É preciso seguir em frente", diz a escritora.

Ela lembra que a organização que ela representa, a Brahma Kumaris, é um movimento espiritual mundial que nasceu em 1936 na Índia, quebrando paradigmas e transformando desde a sua fundação, crenças e valores. "Foi a primeira instituição espiritual dirigida por mulheres em uma Índia que sempre, e muito mais naquela época, desrespeitou as mulheres. Foi também a Brahma Kumaris a primeira a abolir o sistema de castas em seus centros de meditação. Todos podem meditar juntos independentemente de casta, classe social, etnia etc".

"A meditação que praticamos na Brahma Kumaris tem como objetivo tornar a mente robusta para lidar com todos os tipos de situações com estabilidade e equilíbrio e, de modo algum, negar o que não está funcionando. A transformação que queremos ver no planeta nasce dentro de cada consciência humana e se torna real a partir do momento em que é vivenciada na vida prática", afirma.

Com *Cara do Bem*, Goreth segue na sua busca por trazer mais luz ao mundo, especialmente para as crianças. "A Cara do Bem é um treinamento mental lúdico e em cápsulas. Foi concebido para ser lido, escutado, praticado de forma divertida, porque tudo o que é divertido, é sustentável. Se for chato, fazemos por um tempo e depois abandonamos. Além disso, o ser humano atualmente está muito tenso, rígido, pesado. Precisa brincar, ser leve, despertar a criança interna. Essa falta de leveza tem causado tanto adoecimento no mundo contemporâneo! *A Cara do Bem* é uma prática para crianças de 5 a 100 anos, ou seja, para crianças de todas as idades", conclui.

## ASTROLOGIA BEMZEN

Envie o código do seu signo para 50010 e receba a previsão do Bemzen (www.bemzen.com) no seu celular. Apenas R$ 0,10+imp. por msg (1/dia). Serviço disponível para as operadoras Claro, Oi, TIM e Vivo

### Liberdade e perserverança

AS MULHERES nascidas neste dia são porta-vozes que exigem tratamento justo e autonomia, superando os obstáculos à sua volta. Sentem-se livres para estabelecer suas próprias regras com relação ao estilo de vida. Os amigos podem declará-la um antídoto contra o tédio, embora os mais complacentes talvez resistam às suas pressões para imitar seus modos desembaraçados. OS HOMENS nascidos neste dia são generosos, possuem livres iniciativas, lutam para alcançar uma situação financeira elevada. Direitos do trabalhador e oportunidades de educação são assuntos com que se preocupam. Tem tendência de desafiar a autoridade ou pensamentos limitados.

**ÁRIES** 21/3 a 20/4
Prepare-se para enfrentar imprevistos que o farão mudar de planos. AMOR: evite locais agitados nem se envolva em discussões de terceiros. SAÚDE: controle seu nervosismo. **cor:** azul

**TOURO** 21/4 a 20/5
Evite falar sobre suas conquistas com invejosos que tentarão prejudica-lo. AMOR: fique mais próximo daqueles que lhe são caros. SAÚDE: fique atento a problema circulatórios. **cor:** salmão

**GÊMEOS** 21/5 a 20/6
Não deixe seu futuro nas mãos de terceiros, aja sozinho rumo ao sucesso profissional. AMOR: confie mais em quem você ama. SAÚDE: siga orientações médicas atentamente. **cor:** lilás

**CÂNCER** 21/6 a 21/7
Um antigo sonho está mais próximo de ser realizado, seja paciente. AMOR: esclareça pendências envolvendo amigos e familiares. SAÚDE: divirta-se mais para relaxar. **cor:** amarelo

**LEÃO** 22/7 a 22/8
Novas oportunidades o deixarão mais motivado e produtivo hoje. AMOR: não deixe que a negatividade alheia contagie sua felicidade. SAÚDE: monitore sua taxa de colesterol. **cor:** rosa

**VIRGEM** 23/8 a 22/9
Sua tendência ao isolamento vai dificultar atividades em equipe. AMOR: reflita sobre o que deseja para sua vida afetiva. SAÚDE: inclua esportes em sua rotina. **cor:** marinho

**LIBRA** 23/9 a 22/10
Imprevistos tendem a fazê-lo adiar algum projeto profissional. AMOR: problemas financeiros podem causar instabilidade na vida doméstica. SAÚDE: faça uma revisão dentária. **cor:** vermelho

**ESCORPIÃO** 23/10 a 21/11
Abra sua mente para novas possibilidades em sua carreira. AMOR: não deixe que a rotina intensa o faça esquecer do seu romance. SAÚDE: adote um cardápio mais equilibrado. **cor:** branco

**SAGITÁRIO** 22/11 a 21/12
Evite movimentar suas finanças ou pedir empréstimos, pois há risco de prejuízos. AMOR: sua tendência ao isolamento o ajudará a esclarecer seus sentimentos. SAÚDE: sem alterações. **cor:** roxo

**CAPRICÓRNIO** 22/12 a 20/1
Peça ajuda a alguém mais experiente para reequilibrar seu orçamento e se livrar de dívidas. AMOR: surpreenda a pessoa amada. SAÚDE: redobre os cuidados com objetos cortantes. **cor:** creme

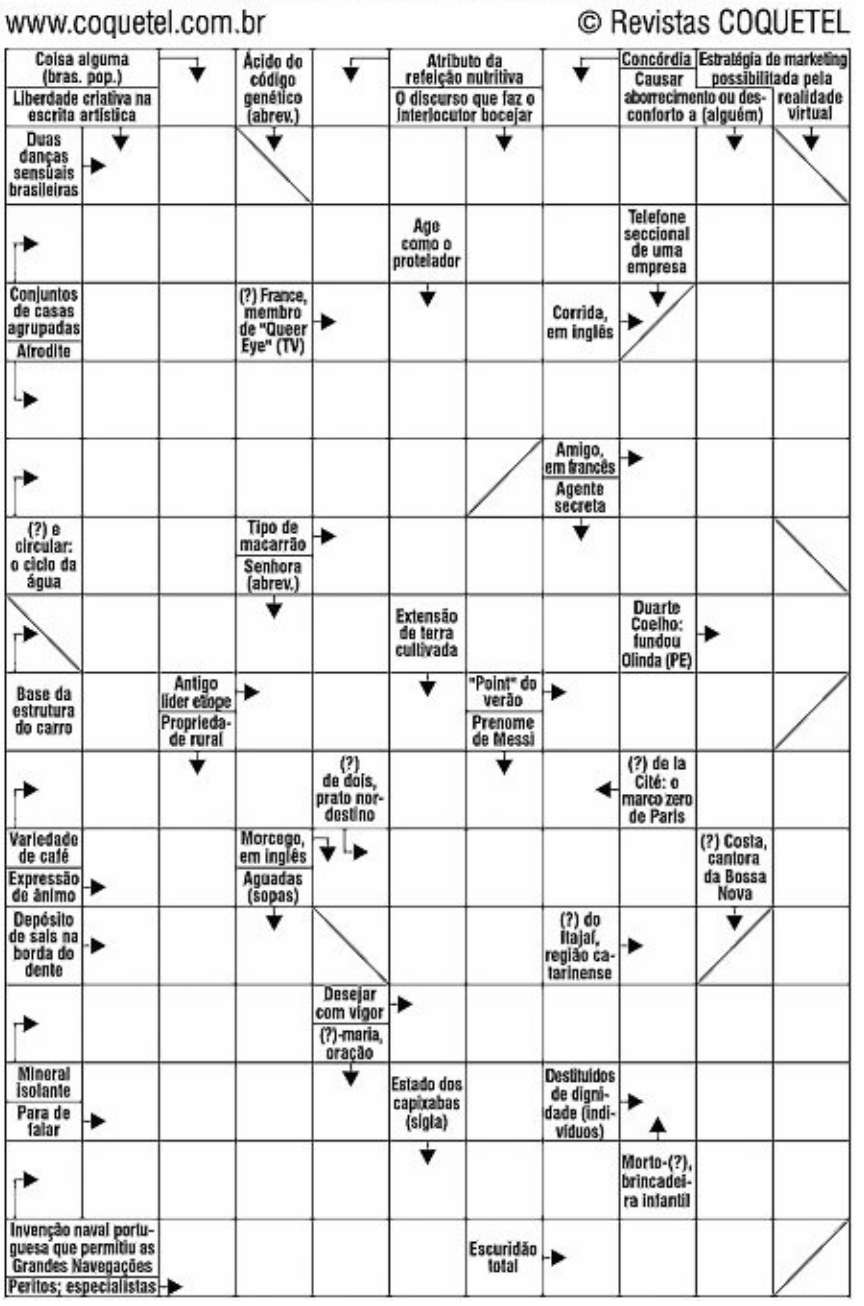
**AQUÁRIO** 21/1 a 19/2
Aproxime-se de pessoas influentes que possam colaborar para seu crescimento profissional. AMOR: você e a pessoa amada estarão ainda mais unidas. SAÚDE: disposição em alta. **cor:** bordô

**PEIXES** 20/2 a 20/3
Preocupações domésticas tendem a ocupar boa parte de seu dia. AMOR: lute pelo seu relacionamento mesmo que enfrente dificuldades. SAÚDE: controle seu nervosismo. **cor:** marrom

## CRUZADAS

**PALAVRAS CRUZADAS DIRETAS**

www.coquetel.com.br © Revistas COQUETEL



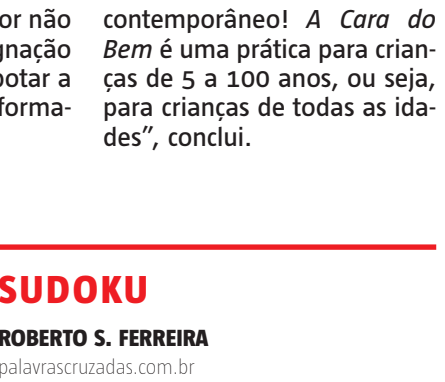

## SUDOKU

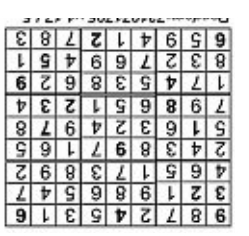
**ROBERTO S. FERREIRA**
palavrascruzadas.com.br

### FÁCIL

| | | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 9 | | | | 4 | | | | 6 |
| 3 | 2 | | | | | | | |
| | | | | | | | | |
| | | | | 9 | | | | |
| | 1 | | | | | | 7 | |
| | | 8 | | | | 2 | 3 | |
| | | 4 | | | | | | 9 |
| | | | 7 | | | | 5 | |
| 6 | | | | | 2 | | | |

**PARA JOGAR** Sudoku é um jogo de raciocínio e lógica. Cada jogo dura de 10 a 40 minutos, dependendo do nível de dificuldade e da experiência do jogador. O objetivo do jogo é completar todos os quadrados, utilizando números de 1 a 9. Para completá-los, siga a regra: Não pode haver números repetidos nas linhas horizontais e verticais, assim como nos quadrados grandes.




### SOLUÇÕES