



# CULINÁRIA VEGETARIANA

*Informativo mensal destinado à boa saúde e à paz universal*

n. 20, junho, 2006

Publicação *on line* disponível para download através do endereço eletrônico:  
<http://www.culinariavegetariana.com.br>

**EDITORIA**  
**Inteligente**  
.com.br

Cláudia Alves Bringel - Mtb 43427

## Índice

- ✓ Receitas: Arroz integral com pinhão - pág. 1
- ✓ Agenda: - pág. 2
- ✓ Entrevista: Marly Winckler fala sobre o vegetarianismo - pág. 4
- ✓ Meio ambiente: Duas décadas sem Augusto Ruschi - pág. 5
- ✓ Desenvolvimento sustentável: Sustentabilidade econômica do projeto de Goura Vrindávana - pág. 5;
- ✓ Segurança alimentar: Brasil muda posição sobre transgênicos - pág. 6;
- ✓ Espiritualidade: A ciência do mantra - pág. 7



Banana passa  
"Goura Paraty"



Faça parte da  
 Sociedade Vegetariana Brasileira.  
 Seja você também um afiliado.  
**Informações:**  
[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



[www.mercadoorganico.com.br](http://www.mercadoorganico.com.br)

## Receitas\*

dúvidas: [receitas@editorainteligente.com.br](mailto:receitas@editorainteligente.com.br)

\* É proibida a utilização comercial, com finalidades editoriais, das receitas publicadas

### Arroz integral com pinhão

#### Ingredientes:

- ✓ 250g de arroz cateto integral;
- ✓ 700g de pinhão (precisa-se de 250g cozidos sem casca);
- ✓ 700mL de água;
- ✓ sal marinho a gosto;
- ✓ salsinha a gosto

#### Modo de preparo:

- ✓ Cozinhar o pinhão em panela de pressão por aproximadamente 40 minutos.
- ✓ Após cozidos, descascar os pinhões, cortar em pequenos pedaços e reservar.
- ✓ Lavar o arroz e colocá-lo em uma panela, preferencialmente de barro, com a água. Levar ao fogo alto até ferver e por mais 15 minutos, deixando a panela semi-tampada, depois, abaixar o fogo.
- ✓ Quando a água estiver bem mais baixa mas ainda cobrindo o arroz, colocar o sal e os pinhões e tampar toda a panela.
- ✓ Quando secar a água desligar o fogo e adicionar a salsinha picada.

**Rendimento:** 8 porções



Arroz integral com pinhão

**BOM APETITE!**

Nota: Prefira sempre ingredientes orgânicos. Seus pratos ficarão mais saborosos e você estará contribuindo com sua saúde, com a agricultura familiar e com o meio ambiente.



## AGENDA

### 14 e 15 de junho

São Paulo, SP - Seminário Internacional Palas Athena com prof. dr. Johan Galtung - A transformação de conflitos através de meios pacíficos

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

### 15 a 18 de junho

Carmo de Minas, MG - Encontro Regional do Núcleo Semente Estelar

[epaxm@yahoo.com.br](mailto:epaxm@yahoo.com.br)

### 16 a 18 de junho

Recife, PE - Shiva Samhita

[www.prana.pro.br](http://www.prana.pro.br)



Divulgação

### 23 a 25 de junho

Fortaleza, CE - Shiva Samhita - Curso Intensivo com Pedro Kupfer em Fortaleza

[www.ekadantayogashala.pro.br](http://www.ekadantayogashala.pro.br)

### 23 a 25 de junho

Curitiba, PR - I Simpósio Vegetariano de Curitiba. Vegetarianismo: paz para todos os seres. Por um mundo sem fome, saudável, pacífico e ecologicamente sustentável.

(41) 3362-3166

### 24 de junho

Fortaleza, CE - Kirtan com Ângela Nardi e Pedro Kupfer em Fortaleza

[www.ekadantayogashala.pro.br](http://www.ekadantayogashala.pro.br)



Divulgação

### 1º de julho

São Paulo, SP - Saúde e meditação

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

### 1º a 28 de julho

Mariscal, SC - Formação em Yoga, Curso Livre - Módulo II

[www.yoga.pro.br](http://www.yoga.pro.br)

### 2 a 30 de julho

Formação em Ashtanga Yoga - Rio de Janeiro, RJ

[www.ashtanga.com.br/2006a.php](http://www.ashtanga.com.br/2006a.php)

### 3 a 21 de julho

São Paulo, SP - Atenção e concentração nas práticas meditativas

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

### 6 a 27 de julho

São Paulo, SP - Visões do Universo

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

### 7 a 28 de julho

São Paulo, SP - Paisagens da alma, uma introdução ao pensamento de C.G.Jung

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

### 8 de julho

São Paulo, SP - Agricultura orgânica e alimentação desintoxicante

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 8 de julho

São Paulo, SP - Horti e fruticulturas

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 11 a 20 de julho

São Paulo, SP - Ciclo de encontros: As dores da alma e a felicidade

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

### 14 de julho

Juquitiba, SP - Vivência com a natureza

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

### 15 de julho

São Paulo, SP - Do individualismo à interdependência, da dominação à parceria

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

### 16 de julho

São Paulo, SP - Horta comunitária

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 22 de julho

São Paulo, SP - Minhocultura e compostagem

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 23 de julho

São Paulo, SP - Plantas medicinais

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 29 de julho

São Paulo, SP - Cogumelo Shiitake

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 30 de julho

São Paulo, SP - Horta caseira

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 2 de agosto

São Paulo, SP - Horticultura: noções básicas

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 4 a 6 de agosto

Mariscal, SC - Passagens Harmônicas (Iyengar Yoga) com Renato Turla (Itália), assistido por Gustavo Ponce (Chile)

[www.yoga.pro.br](http://www.yoga.pro.br)

### 4 a 8 de agosto

São Paulo, SP; Memorial da América Latina - 1º Congresso Brasileiro de Vegetarianismo

[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



Divulgação



### 6 de agosto

São Paulo, SP - Cogumelos comestíveis

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 11 e 12 de agosto

Pedralva, MG

- 9º Encontro Mineiro Sobre Produção Orgânica
  - 4º Encontro de Agricultura Orgânica de Pedralva
  - 3ª Feira de Produtos e Serviços Agroecológicos
- [br.geocities.com/sociedade.alternativa/index.html](http://br.geocities.com/sociedade.alternativa/index.html)

### 11 a 13 de agosto

Rio de Janeiro, RJ - Ásana, pranayama e concentração

[paulasaboya@mac.com](mailto:paulasaboya@mac.com)

### 18 a 20 de agosto

São Paulo, SP - Shiva Samhita

[info@nilakantha.com.br](mailto:info@nilakantha.com.br) - [www.nilakantha.com.br](http://www.nilakantha.com.br)

### 19 de agosto

Fortaleza, CE - Krishna Das em Fortaleza: Satsang com Mantras e Kirtans

[www.ekadantayogashala.pro.br](http://www.ekadantayogashala.pro.br)

### 19 de agosto

São Paulo, SP - Horti e fruticulturas

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

### 19 e 20 de agosto

São Paulo, SP - Sítio em equilíbrio

[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**AGENDA****25 a 27 de agosto**

Porto Alegre, RS - Gheranda Samhita  
[cathia@ashtanga.com.br](mailto:cathia@ashtanga.com.br) - [www.ashtanga.com.br](http://www.ashtanga.com.br)

**26 e 27 de agosto**

São Paulo, SP - III Seminário Alternativas para Pequena Propriedade Orgânica  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**1 a 3 de setembro**

Fortaleza, CE - O Discurso de um Sábio sobre a Vida. - Curso Intensivo de Vedanta com Gloria Arieira  
[www.ekadantayogashala.pro.br](http://www.ekadantayogashala.pro.br)

**2 de setembro**

São Paulo, SP - Minhocultura e compostagem  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**2 a 29 de setembro**

Mariscal, SC - Formação em Yoga, Curso Livre - Módulo I  
[www.yoga.pro.br](http://www.yoga.pro.br)

**10 a 16 de setembro**

Goa, Índia - Congresso Vegetariano Mundial  
[www.ivu.org](http://www.ivu.org)

**10 a 17 de setembro**

Garopaba, SC - Pranayamas, mudras e cura prânica  
[www.yogaencantada.com.br](http://www.yogaencantada.com.br)

**16 de setembro**

São Paulo, SP - Horti e fruticulturas  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**16 de setembro**

São Paulo, SP - Cogumelo Shiitake  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**17 de setembro**

São Paulo, SP - Plantas medicinais  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**17 a 24 de setembro**

Garopaba, SC - Treinamento de prof. de yogaterapia hormonal  
[www.yogaencantada.com.br](http://www.yogaencantada.com.br)

**22 a 26 de setembro**

Brasília, DF - Segundo Congresso Planetário de Direitos Biosféricos  
[www.calendariodapaz.com.br](http://www.calendariodapaz.com.br)

**23 e 24 de setembro**

São Paulo, SP - Sítio em equilíbrio  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**24 de setembro**

São Paulo, SP - Horta caseira  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**7 de outubro**

São Paulo, SP - Minhocultura e compostagem  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**15 a 29 de outubro**

Garopaba, SC - Formação de professores de yoga integrativa  
[www.yogaencantada.com.br](http://www.yogaencantada.com.br)

**16 a 18 de outubro**

Rio de Janeiro, RJ - I Congresso Internacional de Bem-Estar Animal – Teoria, Docência, Aplicação  
[www.wspabrasil.org](http://www.wspabrasil.org)



Divulgação



Divulgação

**21 de outubro**

São Paulo, SP - Horticultura: noções básicas  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**22 de outubro**

São Paulo, SP - Cogumelos comestíveis  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**28 e 29 de outubro**

São Paulo, SP - Sítio em equilíbrio  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**1 a 8 de outubro**

Garopaba, SC - Chakraterapia  
[www.yogaencantada.com.br](http://www.yogaencantada.com.br)

**8 de outubro**

São Paulo, SP - Horta comunitária  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**12 a 15 de outubro**

Mariscal, SC - Yoga Sangam - VII Conferência Internacional de Yoga  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**20 a 22 de outubro**

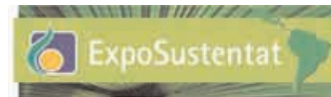
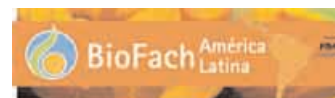
Recife, PE - Ásana e pranayama  
[www.prana.pro.br](http://www.prana.pro.br)

**21 de outubro**

São Paulo, SP - Agricultura orgânica e alimentação desintoxicante  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**25 a 27 de outubro**

São Paulo, SP - BioFach América Latina - ExpoSustentat  
[www.biofach-americalatina.com.br](http://www.biofach-americalatina.com.br)  
[www.exposustentat.com.br](http://www.exposustentat.com.br)



Divulgação

**27 a 29 de outubro**

Fortaleza, CE - Ásana, pranayama e concentração. Curso Intensivo com Pedro Kupfer  
[www.ekadantayogashala.pro.br](http://www.ekadantayogashala.pro.br)



Divulgação

**28 de outubro**

São Paulo, SP - Cogumelo Shiitake  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**1 a 5 de novembro**

Garopaba, SC - Introdução ao yoga  
[www.yogaencantada.com.br](http://www.yogaencantada.com.br)

**4 a 12 de novembro**

Garopaba, SC - Yoga Sutras de Patanjali  
[www.yogaencantada.com.br](http://www.yogaencantada.com.br)

**11 de novembro**

São Paulo, SP - Minhocultura e compostagem  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**12 de novembro**

São Paulo, SP - Horta caseira  
[www.aao.org.br](http://www.aao.org.br)

**17 a 19 de novembro**

São Paulo, SP - Ásana, pranayama e concentração  
[www.nilakantha.com.br](http://www.nilakantha.com.br)



## Entrevista

## Marly Winckler fala sobre o vegetarianismo



Marly Winckler, presidente da Sociedade Vegetariana Brasileira, a SVB

**Culinária Vegetarian (CV)** - Qual seu tempo de ação como ativista em prol do vegetarianismo?

**Marly Winckler (MW)** - Tenho 14 anos de ativismo, 24 anos de vegetariana e 11 de vegana. Tudo começou com um livrinho que escrevi "Vegetarianismo - Elementos para uma conversa sobre". Este livrinho me puxou cada vez mais para o vegetarianismo.

**CV** - Houve algum fato marcante que a levou a dedicar-se às ações como ativista?

**MW** - Depois que a gente levanta o véu que esconde as atrocidades cometidas contra os animais não tem mais jeito. A opção é lutar e lutar para que a situação mude. Levantei este véu aos 23 anos e, em 92, entrei de cabeça no movimento vegetariano, ao escrever o opúsculo citado e começar a participar de congressos vegetarianos mundiais.

**CV** - Quais atividades no Brasil que participa para a propagação do vegetarianismo?

**MW** - Todas as possíveis. Nossa ação está se tornando cada vez mais organizada, por meio da Sociedade Vegetariana Brasileira (SVB). Temos, em menos de 3 anos de existência, grupos em 20 cidades e sócios em mais de 100.

**CV** - Quais as atividades internacionais que participa para a propagação do vegetarianismo?

**MW** - Desde 99 sou coordenadora para a América Latina e o Caribe da União Vegetariana Internacional - IVU. A IVU tem como atribuição, entre outras coisas, a organização de um Congresso Mundial a cada dois anos em algum lugar do mundo. Vamos completar 100 anos em 2008 e neste quase século de existência pela primeira vez ele veio para um país latino-americano, um grande êxito para nós e um grande impulso para o movimento vegetariano da região.

**CV** - Após o sucesso do primeiro evento pela propagação da paz, o Congresso Mundial Vegetariano, quais as expectativas para o 1º Congresso Brasileiro, desta vez ocorrendo na capital paulista?

**MW** - As expectativas são as melhores. Tivemos 700 inscritos para o Congresso Mundial, de 35 diferentes países, sendo 10 da América Latina. Para o Congresso Latino-americano e Brasileiro esperamos pelo menos que esse número dobre ou triplique até. A impressão que ficou é que quem veio quer voltar e quem não veio não quer perder desta vez.

**CV** - Previamente ao 1º Congresso Brasileiro, está sendo feita uma campanha de filiação à SVB. Qual a importância dessa atitude e os benefícios que os filiados podem estar recebendo?

**MW** - É muito importante que o maior número possível de vegetarianos e simpatizantes se filie à SVB, pois isso nos dará a necessária visibilidade e legitimidade para defendermos nossos interesses e direitos e defendermos também os animais das condições penosas em que são criados. A SVB tem muitos projetos, é uma juvenzinha ainda, e só poderemos implementar muitos destes projetos com a força que só um grupo substancial de pessoas pode gerar. Os sócios serão muito beneficiados, seja com descontos nos eventos que organizamos e em restaurantes e organizações afins com os quais manteremos convênios, seja nos cursos, boletins e outros produtos que disponibilizamos. Mas o que acho importante é que os vegetarianos se perguntem o que eles podem fazer pela SVB e conseqüentemente pelo vegetarianismo.

**CV** - Os dirigentes da SVB estão disponíveis para estarem recendo convites para ministrar palestras a grupos interessados e necessitados de esclarecimentos sobre o vegetarianismo?

**MW** - Sem dúvidas. Isso já acontece com frequência. Temos um corpo significativo de colaboradores e estamos todos disponíveis, na medida do possível, para ministrar palestras sobre o tema. Também temos nossos Departamentos, cujos coordenadores estão sempre dispostos a esclarecer dúvidas e a contribuir com entrevistas e palestras.

### Projetos que serão desenvolvidos com a sua ajuda

- Descontos em restaurantes vegetarianos, lojas de produtos naturais etc.
- Identificação de rótulos e selo de produto vegetariano/vegano.
- Programas de educação nutricional e alimentar em escolas, creches etc.
- Centro de educação alimentar.
- Cursos de capacitação em dieta vegetariana.

[www.svb.org.br](http://www.svb.org.br)



Meio ambiente

## Duas décadas sem Augusto Ruschi

por Arthur Vasconcelos

No ano de 1986, exatamente no dia 5 de junho, dia mundial do meio ambiente e dia da ecologia, que Augusto Ruschi foi enterrado na reserva de Santa Lúcia, em Santa Tereza, ES.

Em 1994, o Congresso Nacional, em documento assinado pelo ex-presidente Itamar Franco, concedeu à Augusto Ruschi o título de Patrono da Ecologia do Brasil.

As pesquisas de Augusto Ruschi não tinham limites. Tudo que despertava o seu interesse era motivo de pesquisa. Autodidata, desenvolvia e criava equipamentos que ajudassem a obter as respostas de seus questionamentos, como por exemplo, o aparelho que inventou para mensurar a velocidade das vibrações das asas dos beija-flores.

André Ruschi, seu filho, perpetuando a memória de seu pai, inseriu muita informação na internet, que pode ser conferida através do endereço eletrônico

[www.augustoruschi.com.br](http://www.augustoruschi.com.br).

Dentre os feitos e legados de Augusto Ruschi, André Ruschi salienta que *“ainda na primeira metade do século XX, Augusto Ruschi realizava excursões pelo Brasil e polemizava com personalidades acadêmicas, políticas e empresariais muitas questões relevantes sobre a importância de se pensar o homem e a natureza numa relação respeitosa e sustentável. Foi o pioneiro do manejo sustentável das florestas tropicais, da agroecologia, do controle biológico de doenças tropicais e zoonoses, das denúncias sobre o perigo dos agrotóxicos, para dizer o mínimo das soluções que propunha a uma plêiade de governantes e cientistas céticos. Lutou e trabalhou incansavelmente como muito poucos na história da humanidade, afim de que se tomassem as medidas de contenção da poluição e da destruição - que ainda perduram - mas que muito depois do*

*alerta do pioneiro passam a ser encaradas como prioridades.”*

Na década de 60, Augusto Ruschi, em Santa Cruz, ES, fundou a Estação Biologia Marinha Ruschi, uma escola de ecologia, dedicada às pesquisas, à cultura e à educação. Desde 1989, é desenvolvido no local, por André Ruschi, o Projeto Arca de Noé, que já atendeu mais de 1500 excursões e participou de vários projetos interdisciplinares, atingindo, junto às escolas de 1º, 2º e 3º graus, cerca de 200.000 alunos, tendo 100.000 participado do projeto com aulas práticas. *“Nas práticas, as salas de aula são trocadas pelas trilhas cuidadosamente elaboradas, mostrando diversos aspectos dos ecossistemas típicos: floresta paludosa, restingas, mangue, praia, arrecifes e floresta de tabuleiro”,* explica André Ruschi. Esta forma essencialmente prática de estudar e entender a natureza é uma perpetuação de uma das grandes afirmações de Augusto Ruschi: *“Você leu o que está nos livros. Eu vi como as coisas são na natureza”.*

**Projeto Arca de Noé**

Uma metodologia educacional a serviço da vida.

[www.andreruschi.com.br](http://www.andreruschi.com.br)



Desenvolvimento sustentável

## Sustentabilidade econômica do projeto de Goura Vrindávana

por Purushatraya Swami

Em Goura Vrindávana, os devotos estão muito felizes e entusiasmados. O projeto caminha, finalmente, em passos largos para a tão esperada estabilidade econômica. Por todos esses anos os devotos tem se esforçado muito para manter o projeto.

Tenho acompanhado de perto, nos últimos dez anos, a evolução do projeto e sou testemunha do valioso serviço devocional que os devotos estão executando. Todas as contas são pagas em dia. E olhe que as despesas são bastante grandes: temos oito funcionários, veículos, um grupo voraz para alimentar e uma terra imensa para cuidar. Em todos esses anos, o projeto não teve dívidas. A vida é dura, mas o Senhor



Banana passa "Goura Paraty"

Krishna faz sempre os arranjos para suprir aquilo que é necessário para o projeto ir para frente.

Nossa fábrica de banana passa, com a marca "Goura Paraty", acaba de fechar um contrato com o grupo Pão de Açúcar, que inclui também os supermercados Extra, Sendas, Barateiro, e outros. O primeiro pedido foi de uma tonelada. O ritmo na comunidade é de mutirão. O departamento de compras dessa mega empresa nos disse que por termos uma produção limitada, nossas bananinhas estarão nas prateleiras de somente trinta supermercados, todos no estado do Rio de Janeiro. Por ser um produto orgânico, nossa bananinha vai ser encontrada nos locais de



Devotos durante etapas de industrialização da banana passa "Goura Paraty"

maior poder aquisitivo, como o Hipermercado Extra da Barra da Tijuca. Oramos a Krishna, para que tudo possa fluir favoravelmente. Maha distribuição de Krishna-prasada ki jay!!!



Segurança alimentar

## Brasil muda posição sobre transgênicos

por Luis Brasilino

*Governo Lula propõe identificação dos transgênicos, mas quer dar mais quatro anos para empresas se adaptarem; movimentos sociais criticam*

Em junho de 2005, 119 países estavam prontos para estabelecer regras claras para o comércio internacional de transgênicos. Em Montreal (Canadá), ratificariam o artigo 18.2(a) do Protocolo de Cartagena, determinando que carregamentos de organismos vivos geneticamente modificados (OVMS) deveriam ser identificados com a palavra "contém" seguida da espécie e dos cuidados para evitar que esse transgênico contaminasse o país importador. O Brasil, no entanto, surpreendeu a todos. Orientada pela Casa Civil, a delegação se eximiu de emitir opinião e, como as decisões são tomadas por consenso, as tais regras claras não foram estabelecidas. O único país que acompanhou o Brasil foi a Nova Zelândia.

De lá para cá, as expectativas se voltaram para a 3ª Reunião das Partes do Protocolo de Cartagena sobre Biossegurança (MOP3, na sigla em inglês), que se realiza entre os dias 13 e 17 em Pinhais, região metropolitana de Curitiba (PR). País sede, o Brasil foi pressionado por entidades e movimentos sociais de todo o mundo para rever sua posição de subordinação aos interesses das empresas de biotecnologia. Sem identificação clara, não há como o mercado consumidor, predominantemente avesso aos transgênicos, rejeitar uma carga geneticamente modificada. Sendo assim, o presidente Luiz Inácio Lula da Silva decidiu, dia 13, que a

delegação brasileira na MOP3 passaria a defender a expressão "contém", em vez da expressão "pode conter", mais vaga. O Ministério do Meio Ambiente (MMA) comemorou e o Ministério da Agricultura lamentou por entender que a definição "onera a produção".

O bode foi tirado da sala, mas o rabo ainda ficou para dentro. A proposta brasileira é que as cargas sejam identificadas de forma clara, mas oferece um prazo de quatro anos para as empresas se adaptarem à nova regra. No entanto, integrantes da delegação brasileira indicados pelo Ministério do Meio Ambiente asseguram que esse prazo pode ser reduzido, pois entrará em negociação com os demais países signatários do Protocolo. Até o fechamento desta edição, dia 14, não havia definição sobre esse ponto.

### Avanço ou retrocesso

Diversas entidades comemoraram a posição brasileira. O Greenpeace, por exemplo, chamou-a de "vitória para a biossegurança". Enfim, o governo federal reconheceu a importância da identificação e, assim, da informação como elementos indispensáveis para a biossegurança.

Além disso, a lei de rotulagem existente no Brasil, apesar de não ser cumprida, obriga as exportações brasileiras a identificar imediatamente com a expressão "contém" seus carregamentos com transgênicos. Contudo, a

Protocolo é internacional e o prazo de quatro anos oferece diversas oportunidades para as transnacionais de biotecnologia gerarem novos fatos consumados, ou seja, contaminação.

No dia 13, o primeiro da MOP3, foi divulgado o "Relatório sobre Registro de Contaminação Transgênica", elaborado pelo Greenpeace e pela organização não-governamental britânica GeneWatch. Segundo o estudo, 39 países apresentaram 113 casos de contaminação por transgênico nos últimos dez anos.

Segundo os movimentos, a proposta de mais quatro anos de prazo não tem nenhum fundamento. Marijane Lisboa, da Associação de Agricultores Orgânicos (AAO), lembra que o Protocolo foi assinado em 2000. Na época, as nações exportadoras de transgênicos alegaram não ter tempo para montar sua estrutura de segregação e pediram um prazo. O acordado foi dois anos da entrada em vigor do Protocolo. "Ele entrou em vigor em setembro de 2003. Ou seja, o prazo já está esgotado", pontua Marijane.

Altacir Bunde, da Via Campesina Brasil e do MPA, sustenta que o governo tenta agradar tanto ambientalistas quanto o agronegócio. "Mas o maior beneficiado é o agronegócio. Vai ter quatro anos para se organizar e montar uma estratégia para poder romper a tendência de identificação", prevê Bunde.

Fonte: Brasil de Fato

[www.brasildefato.com.br/v01/agencia/especiais/mop3/news\\_item.2006-03-16.7939687142](http://www.brasildefato.com.br/v01/agencia/especiais/mop3/news_item.2006-03-16.7939687142)



## "A CARNE É FRACA" - em vídeo ou DVD

Alguma vez você já pensou sobre a trajetória de um bife antes de chegar ao seu prato? Nós pesquisamos isso para você e contamos neste documentário aquilo que não é divulgado. Saiba dos impactos que esse ato - aparentemente banal - de consumir carne representa para a sua saúde, para os animais e para o Planeta.





Espiritualidade

## A ciência do mantra

por Purushatraya Swami

**M**antra é uma entre várias palavras do idioma sânscrito que tem se infiltrado em nossa língua. Essa e várias outras palavras têm passado por um processo de aportuguesamento, tornando-se correntes em nosso idioma. Já conquistaram, inclusive, um lugarzinho nos mais conceituados dicionários da língua portuguesa. O sânscrito foi, num passado remoto, o idioma corrente da gloriosa Índia védica. Hoje em dia, é considerado pelos meios acadêmicos do Ocidente como uma "língua morta". Existe, no entanto, um forte movimento nos meios acadêmicos indianos, para restabelecer o sânscrito como o idioma corrente entre o povo, substituindo, assim, as dezenas de línguas oficiais e dialetos regionais encontrados na Índia. Isso certamente traria um sentido maior de unidade no país, afirmam eles.

A questão aqui é confirmar se o sânscrito está realmente "morto", pois vemos que esse idioma milenar tem fornecido uma série de palavras que se incorporaram ao nosso vernáculo. Numa rápida passada de olhos encontramos no "Novo Aurélio" várias palavras oriundas da mesma fonte, como por exemplo: ioga, hata-ioga, assana, carma, krishna, hare krishna, mandala, veda, védico, vedanta, upanixade, tantra, darsana, darma, pranama, prana, bramanas, brâmane, guru, Buda, atma. A lista certamente vai bem mais longe. Isso demonstra que certos valores culturais dessa tradição milenar estão resistindo ao crivo do tempo e ainda estão vivos e atuantes, conquistando gradualmente espaços na vida moderna contemporânea.

O sânscrito é considerado a língua mãe da humanidade. Sua gramática é elaboradíssima. Os mais antigos textos sagrados- os quatro Vedas, os Upanishades, os Puranas, os épicos Ramayana e Mahabharata, Bhagavadgita e muitos outros- são escritos em sânscrito. Uma característica única desse idioma é que uma vasta porção de seu vocabulário é constituído de palavras que expressam, com extrema

precisão, os esotéricos e intrincados conceitos referentes à espiritualidade e Transcendência. Nenhuma outra língua no mundo tem tal afinidade com os assuntos espirituais.

Lemos no dicionário Novo Aurélio: "Mantra [Do sânscrito mantra, 'instrumento para conduzir pensamento']. No tantrismo, fórmula encantatória que tem o poder de materializar a divindade invocada." Com referência a essa definição, queremos mostrar que o conceito de "mantra", ao invés de se fechar exclusivamente no tantrismo que, de acordo com o dicionário, é "caracterizado pela magia e ocultismo", pode abrir-se para diferentes enfoques e revelar caminhos de espiritualidade de extremo valor.

O mantra é uma composição de palavras de natureza exclusivamente espiritual, sem nenhuma conotação secular. Essas palavras possuem a potência intrínseca de atuar diretamente na consciência da pessoa. Devido à sua natureza puramente espiritual, o mantra tem o poder de elevar a consciência da pessoa, do nível material ao espiritual. Na consciência espiritual, a consciência individual conecta-se com a Transcendência.

Podemos nos conectar com tais planos de consciência superiores basicamente de duas maneiras. Primeiramente, desenvolvendo-se uma potencialidade específica intrínseca da natureza humana- a intuição espiritual, ou como normalmente é designada- a fé. Quando a fé está consubstanciada num intelecto purificado e forte, as possibilidades de se captar *insights* da Transcendência são ilimitadas. A conexão da consciência individual com a Transcendência é feita a partir da meditação, da oração, da reflexão, da contemplação e, também, do doar-se.

Outra possibilidade de conexão com a Transcendência é através da prática de mantra-yoga. Essa prática pode ser sonora ou mental. A grande virtude do mantra é que o próprio som do mantra é investido de poder para desvendar e

revelar realidades concernentes a planos de consciência superiores. É afirmado nas escrituras védicas que os nomes que designam a Divindade têm o poder, embutido na própria palavra, de revelar essa Divindade à consciência individual. Como é afirmado no texto sagrado Padma Purana- abhinnatvan namaminoh- "existe identidade (não-diferença: abhinnatva) entre o nome e aquilo que está sendo nomeado".

No plano de existência material-fenomenal, empírico e relativo- em que vivemos, existe sempre uma dicotomia qualitativa entre a palavra e seu significado. A palavra "água" e a substância "água" são entidades diferentes. A conexão entre a palavra e a substância é meramente subjetiva. O pronunciar de "água" não aplaca a sede. Já, no plano absoluto espiritual, a palavra em si encerra a potencia vibratória que representa. Mesmo não conhecendo o significado, a vibração sonora do mantra vai atuar na consciência de quem o emite, assim como de quem escuta. É como um remédio apropriado para determinada enfermidade- mesmo sem conhecermos sua fórmula somos beneficiados por sua ação curativa, obviamente se for usado de acordo com as prescrições médicas.

A repetição sistemática do mantra é, comprovadamente, um eficaz exercício para as funções mentais. Esse é o efeito mais tangível da prática de mantra-yoga. Com essa prática, a mente e o intelecto tornam-se mais 'elásticos', 'flexíveis', fortes, concentrados e controlados. Por outro lado, corrige-se a tendência à dispersão, falta de foco, preguiça mental, em suma, todos os tipos de limitações e travações mentais. Essa prática pode ser executada através da meditação silenciosa ou repetição sonora, como um murmúrio, denominado japa. Em ambas práticas, prescreve-se uma postura sentada ereta (ásana), mente livre de qualquer turbulência ou distração e total concentração no som do mantra.

O mantra também pode ser cantado



em voz alta, agregando-se a ele uma melodia. Isso chama-se kirtana, ou sankirtana, quando o canto é feito em grupo. Esse canto pode também estar associado à dança. Essa prática, se executada com absorção, espontaneidade e arrebatamento, é considerada como uma meditação dinâmica. O importante nessa prática é a pura expressão da alma. Deve-se, portanto, coibir as expressões corpóreas sensuais, que prendem a consciência ao plano físico grosseiro. O contato sistemático com o som puro do mantra purifica a mente. A pessoa adquire maior capacidade para manter sob controle as chamadas 'paixões irracionais', como, ira, cobiça, inveja, ciúme, luxúria, assim como muitas outras dinâmicas mentais perversas, como diferentes tipos de compulsão, medos injustificados, depressão, tendências à lamentação, auto-piedade, intriga, fofoca, etc.

O mantra abre os canais da consciência para percepções supra-sensoriais e sintoniza a consciência com níveis vibratórios superiores. Isso ocorre simultaneamente em duas vias: emissão e recepção. A emissão de vibração sonora mântica, através de ação individual consciente e deliberada, faz com que a mente e a consciência, como um todo, vibre na mesma frequência espiritual do mantra. Por sua vez, essa vibração espiritual emitida irá atrair uma vibração espiritual arquetípica, de mesma frequência, presente no éter. Esse mesmo princípio rege o funcionamento de um aparelho receptor comum de radio-difusão, o rádio de cabeceira ou o rádio de pilha: ele emite determinada frequência que, por sua vez, atrai as ondas da mesma frequência presentes no éter, que estão carregadas com as mensagens sonoras que foram emitidas na estação transmissora. De forma similar, a consciência individual pode conectar-se com a Transcendência e receber energia espiritual pela prática de mantra-yoga. A consciência da pessoa fica sobrecarregada com energia espiritual.

Por fim, a prática do mantra causa uma revolução no coração. Os mais refinados sentimentos de amor a Deus,

que podem fazer 'amolecer' os corações mais duros, são 'efeitos colaterais' do mantra. Muitas pessoas, hoje em dia, geralmente com certa escolaridade, mas carentes de cultura espiritual, desenvolvem uma atitude fria, indiferente, crítica e, até, cínica, com respeito à espiritualidade. A tendência é desdenhar a consciência religiosa, considerando-a meramente sentimental e piegas. A idéia de Deus é tida como algo concebido pela mente humana. Considera-se que a fé é um mecanismo mental vicioso para compensar alguma carência psíquica. Com isso, a vida em nosso plano de existência perde todo o caráter sagrado. O próprio fenômeno da consciência e do milagre da vida são tratados com a mesma metodologia mecanicista e reducionista usada na manipulação dos fenômenos e elementos físicos grosseiros. Essa maravilhosa criação cósmica fica reduzida a um fluxo aleatório de forças exclusivamente materiais, sem nenhum vínculo com a Transcendência.

Pois bem, pela prática do mantra pode-se reverter radicalmente esse quadro. É o que podemos chamar 'mudança de paradigma'. Uma nova visão de mundo passa a enfocar mais as maravilhas do fenômeno da vida, assim como a realidade de Deus e nossa dependência nEle. A vida passa a ter um significado, assume uma nova dimensão. O meio ambiente, por mais adverso que seja, deixa de implacavelmente influenciar a consciência. A consciência desperta, superando assim o perigo da alienação, ignorância e auto-destruição. Olha-se sempre para frente- do passado, só os ensinamentos derivados das experiências. A morte, que normalmente é tida como o terror da vida, passa ser o marco de uma renovação super-auspiciosa- fim de um ciclo e começo de um outro, melhor. Por fim, no coração acende-se a chama beatífica do amor a Deus, a máxima conquista da existência terrena.

Dentre os muitos mantras da tradição védica, um, particularmente, tem uma importância especial. Trata-se do mahamantra Hare Krishna. (Maha-mantra significa "grande mantra") Esse mantra

védico está enunciado no Kalisantarana Upanishad, verso seis do quinto capítulo. É formado por três palavras-Hare, Krishna e Rama-que se combinam de um jeito bem particular:

***hare krishna hare krishna  
krishna krishna hare hare  
hare rama hare rama  
rama rama hare hare***

Essa mesma escritura explica: "Essas dezesseis palavras do maha-mantra tem o poder de neutralizar os efeitos negativos da sofrida era de Kali (Kali-yuga) em que vivemos. Todas as escrituras confirmam que não existe processo mais potente de elevação espiritual que o canto ou meditação desse mantra."

Tenho tido uma experiência diária com o maha-mantra nos últimos trinta anos. Nessa prática, usa-se um rosário com cento e oito contas, chamado japamala. Uma das experiências que podemos ter, depois de todos esses anos, é que o maha-mantra continua com o mesmo frescor que teve ao início de nossa prática. Ouso, inclusive dizer que se torna cada vez mais deleitável e renovado. Essa é uma prova cabal de sua natureza transcendental. Qualquer som secular já teria chegado aos limites da saturação.



Site pessoal de Purushatraya Swami, inaugurado este ano - [www.pswami.com](http://www.pswami.com), onde encontra-se diversas informações sobre o conhecimento védico e artigos como "A ciência do mantra"