

BIBLIOÁFRICA

Publicação do Projeto Bibliodiáspora na África

Ano IX – N. 9 – Brasil – Março 2022

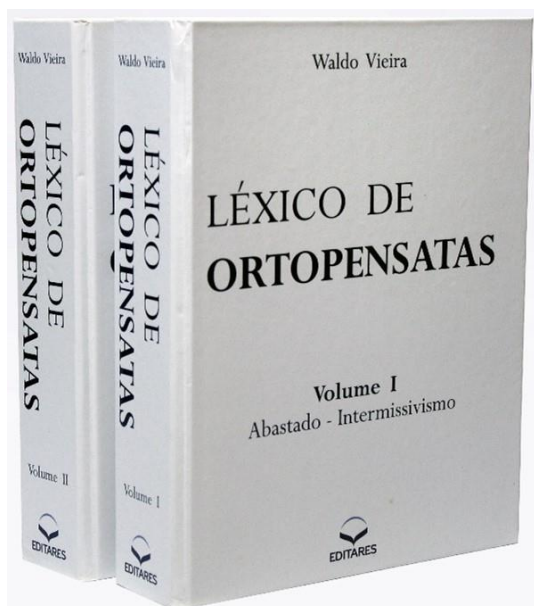
Edição Gratuita

BIBLIODIÁSPORA & ORTOPENSATAS



BIBLIODIÁSPORA E ORTOPENSATAS

João Aurélio



A Bibliodiáspora – a distribuição do *Léxico de Ortopensatas*, a obra-prima de autoria de Waldo Vieira, pode ser compreendida de várias formas, a mais convencional é considerar tal distribuição do tratado de 2 volumes (1ª edição de 2014), uma obra destinada a milhares de bibliotecas públicas ao redor do Planeta.

Esta mesma distribuição, a bibliodiáspora sob o prisma conscienciológico, é disponibilizar e dar acesso, por meio das ortopensatas existentes no tratado, a informações críticas que possam auxiliar na recuperação da lucidez de milhares de consciências, principalmente, os evolucionólogos e os Serenões ressonantes neste Planeta, comprometidos com a Reurbanização Planetária.

Para ilustrar o exposto anteriormente, podemos citar 2 temas do *Léxico de Ortopensatas*, Primatas e Primatologia, para refletirmos sobre o conteúdo evolutivo de tais volumes frente às prioridades da Conscienciolgia (LO, volume II, p. 1.360–1.362):

Primatas

- O conceito de **primatas humanos** abarca os componentes da robéxis, as consréus em geral e as consciexes transmigradas.

Primatologia

- Se a pessoa se interessa pelo estudo dos primatas, acaba entendendo melhor os **Seres Serenões**.
- “– Você se acha distante dos **primatas?**” Saiba que todo Ser Serenão já foi primata um dia.
- A primeira **tarefa interassistencial** da Conscienciologia é combater a Primatologia Humana.
- Sem o estudo da *Primatologia*, a consciência humana não consegue entender integralmente a **Conscienciologia**, em função dos primórdios das suas vivências primatológicas, na estrutura da sua hobiografia milenar, e o percentual dos remanescentes psicossomáticos em suas reações instintuais atuais. Em outras palavras: a pesquisa da personalidade do chimpanzé, o *Pan troglodythes*, explica a existência do *Homo sapiens bellicus*.



A título de vivência pessoal, seguindo a temática Primatologia, em determinada viagem para a África, visitamos um zoológico local onde foi possí-

vel observar três situações que me fizeram refletir sobre a nossa proximidade com os primatas pré-humanos.

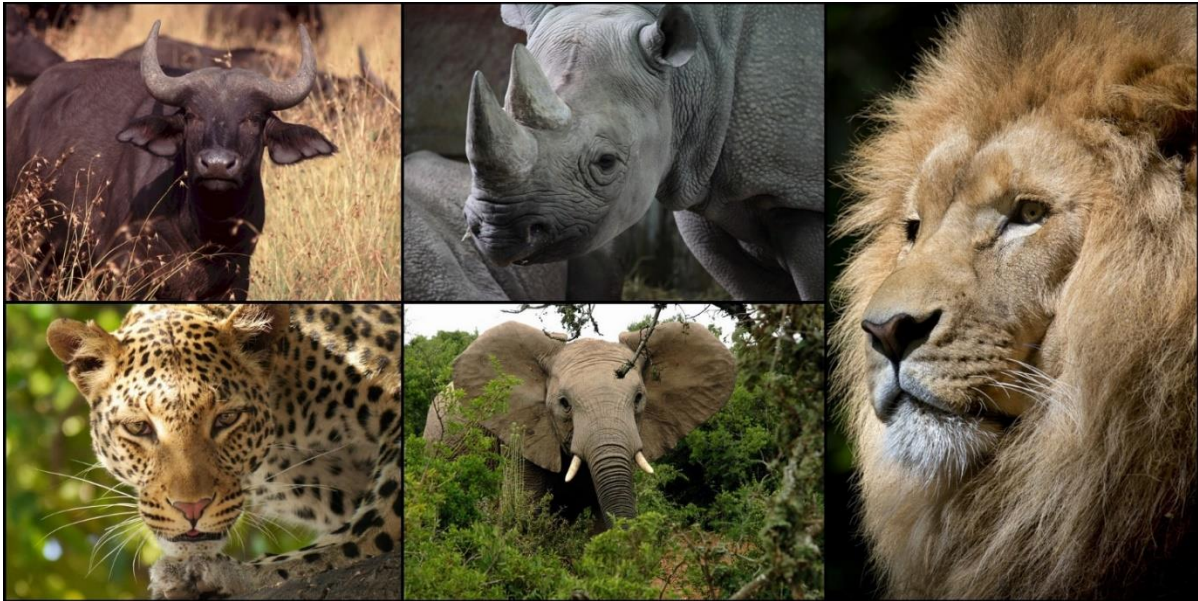
A primeira delas, observei um gorila que estava numa fossa, no duplo sentido: ele estava em uma área muito baixa do terreno, mais isolado e parecia deprimido, emocionalmente embotado.

Andando mais pelo zoológico me deparei com a área dos chimpanzés. Um deles estava andando em pé, bem próximo, e trocamos olhares, como se nos reconhecêssemos do ponto de vista de os dois estarmos lúcidos quanto à nossa existência, o típico contato visual que estabelecemos entre os humanos.



Caminhando um pouco mais, vi um chimpanzé filhote correr na direção onde estava uma criança do outro lado do vidro e os dois levantaram os braços para bater as palmas das mãos, num comum movimento instintivo de iniciar uma brincadeira, também um comportamento típico de humanos, ou será que também é comum entre os primatas pré-humanos?

Na África, temos um espectro mais amplo para o estudo da zooconvivialidade, a começar pela existência dos **Big Five**, os 5 mamíferos selvagens de grande porte coexistindo muitas vezes no mesmo território, o leão (*Panthera leo*), o elefante (*Loxodonta africana*), o búfalo-africano (*Syncerus caffer*), o leopardo (*Panthera pardus*) e o rinoceronte-branco (*Ceratotherium simum*).



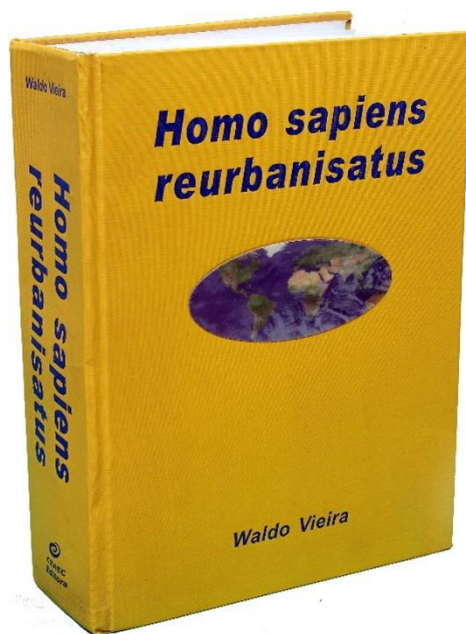
Existem muitos parques e reservas na África para observar esses animais. Na vida humana, com certo traquejo psicológico podemos observar determinados grupos humanos que lembram a convivência não muito pacífica desses **Big Five**.

Para aqueles que não têm a oportunidade de viajar para a África e visitar algum parque, a exemplo do *Kruger National Park* que se estende por mais de 1 país no Continente Africano, é possível observar o comportamento de grupos muitas vezes dos quais participamos para identificar certas características que determinadas pessoas conservam e lembram o comportamento de algum desses animais.

Uma das orientações do Professor Waldo Vieira quanto ao Projeto Conscienciológico BiblioÁfrica foi: *a conscientização a partir da distribuição*

dos Léxicos de Ortopensatas funcionará na condição de suporte às consciências mais lúcidas que ressoarão no Planeta, comprometidas com a diminuição e até com o fechamento da “fábrica de consréus” em função dos conflitos bélicos existentes, principalmente, no Continente Africano.

Um dos objetivos centrais da Conscienciologia é ampliar a lucidez consciencial e acelerar a recuperação das unidades de lucidez de cada consciência nesta dimensão humana. A aceleração da Reurbanização Extrafísica está propiciando o renascimento, a ressonância, de bilhões de consciências no Planeta Terra.



Um percentual não desprezível dessas consciências é bastante inexperiente evolutivamente, por exemplo, os primatas recém-humanos. Essas consciências ainda muito imaturas correm um risco maior de serem transmigradas através das interprisões grupocármicas que possam estar envolvidas.

Daí a importância do renascimento de consciências mais lúcidas que possam criar um ambiente humano mais benigno e auxiliar as consciências mais imaturas, as consciênçulas, evitando a transmigração para planeta inferior, sem terem a oportunidade de amadurecer e a oportunidade de evoluir na *Escala Evolutiva das Consciências*.

Num contexto de pandemia global vivenciada desde 2020, é fácil compreender a mudança de holopensene para pior para essas consciências recém-chegadas nesta dimensão, somando os riscos do aumento das doenças, da fome, dos conflitos armados e das lideranças ineptas e/ou belicosas.

O autoexemplarismo parece ser um bom começo para cada conscin refletir a respeito da condição quanto ao holopensene pessoal e contribuir com a minimização do efeito doentios gerados pela pandemia de comocionalismos dos tempos atuais.

Num segundo momento, através da identificação do possível autoexemplarismo pensênico cosmoético teático, é possível pensar na externalização desse exemplarismo, contribuindo com a pacificação do ambiente onde nos manifestamos.

O PRINCÍPIO DA DESCRENÇA E AS VIVÊNCIAS PESSOAIS SOMADOS À COSMOÉTICA DESTRUTIVA PARECEM BOM COMEÇO PARA COMPREENDER OS DESAFIOS QUE NOS AGUARDAM NO AQUI-E-AGORA EVOLUTIVO E NO PERÍODO INTERMISSIVO.

A seguir, apresentamos artigos de pesquisadores da *Comunidade Conscienciológica Cosmoética Internacional (CCCI)*, todos singulares em sua abordagem e de visões complementares a este trabalho voluntário do *Projeto Conscienciológico BiblioÁfrica*. Os textos foram dispostos seguindo a ordem de chegada e revisão. Bom Proveito nas Leituras!



VISÃO AXIOLÓGICA E PRINCIPIOLÓGICA DA BIBLIOÁFRICA

ADRIANA ROCHA E HEGRISSON ALVES*

Histórico. Há pouco mais de 1 ano, começamos a ter contato mais próximo com o trabalho da BiblioÁfrica e, desde então, iniciamos auto e heterobservação acerca dos aspectos positivos e negativos (trafores e trafares) que o Continente Africano fazia aflorar na intraconsciencialidade pessoal, principalmente para podermos refletir sobre quais aspectos ainda precisaríamos reciclar ou aprofundar a reciclagem acerca da Autocosmoética.

Interação. Esse movimento de ponderação íntima sobre a moral cósmica, considerando o Paradigma Consciencial, quando implementado ininterruptamente pela consciência, atrai amparadores afinizados com holopensene cosmoeticológico, e favorece *rapport* com equipex voltada ao trabalho técnico da interassistencialidade no Continente Africano.

Referência. À medida que fomos adentrando no holopensene do megadesafio proexológico designado pelo Prof. Waldo Vieira aos nossos colegas intermissivistas João Aurélio e Kátia Arakaki de distribuir livros da Conscienciologia, em especial o *Léxico de Ortopensatas*, nos 54 países do complexo Continente Africano, começamos a recuperação de cons especificamente ligados às interrelações pessoais multimilenares e a África, registrados na holomemória e que até então não tínhamos feito a conexão.

Parâmetro. A partir da convergência do materpensene de cada 1 de nós, quais sejam, da Parapedagogiologia e Paracosmoeticologia, ambos associados à especialidade Cosmoeticologia, pudemos observar melhor os fatos e os parafatos que foram surgindo tanto no aspecto pessoal quanto no volun-

tariado conscienciocêntrico e a relação de tais intercorrências com a complexidade do Continente Africano, principalmente no que tangia ao *slogan* da instituição conscienciológica COSMOETHOS (foco atual do nosso voluntariado em IC): “Evoluir é movimentar-se cosmoeticamente” (Waldo, Vieira. Minitertúlia Conscienciológica. 2014).

Analogia. Se evoluir é movimentar-se cosmoeticamente, considerando o passado e o futuro, todos, sem exceção, intermissivistas atuais ou futuros, irão evoluir – seja na “velocidade de cruzeiro” ou “a passos de tartaruga” – mas a evolução consciencial é paralela cósmica, absoluta, inevitável, pessoal e intransmissível.

Mecanismo. Esse movimento cosmoético a maior acontece ou autoprovocado, através de reciclagens que gerem crises de crescimento, ou heteroprovocado, a exemplo de vivências pessoais consequentes de contingências externas que motivem a necessidade de mudança do *status quo* consciencial inerte.

“* **Evolução.** [...]Tenha confiança em sua **evolução.**

Todas as grandes personalidades já foram medíocres.”

(VIEIRA, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; 2019; p. 796)

Período. Considerando que somos *elders* neste Planeta e levando em conta que somos ex-alunos de *Curso Intermissivo* recente, inclusive na intrafísica com as aulas diretas do Prof. Waldo Vieira, a holomaturidade consciencial, cujo referencial é a Cosmoética do Serenão – segundo o Conscienciograma (Vieira, 1996), vem sendo construída há séculos.

Oportunidade. A atual vida intrafísica é crítica na oportunização das mudanças cosmoéticas das condutas pessoais, os pontos de contato com certas características da África que afloram quando se começa a olhar o trabalho

da BiblioÁfrica com referencial da tríade pesquisística cosmoeticológica, qual seja: a Axiologia, a Principiologia e a Deontologia.

Geopolítica. Tendo de referência tais condições cronológicas e levando em conta que o Continente Africano é considerado o berço da Humanidade surgido há cerca de 300 milhões de anos, a hipótese que fomos transmigraados para este Planeta, a partir desse continente, ganha força considerável, muitas vezes reforçadas pelas retrocognições homeostáticas promovidas pelos amparadores de função, sempre otimistas que tais lembranças gerarão reciclagens de traços ainda presentes e anacrônicos, considerando as informações conscienciológicas atualmente vigentes.

Circunstância. Com essa conjectura em mente, aparece a possível co-responsabilidade do intermissivista que se vê afinizado com o trabalho da BiblioÁfrica, já que ele ou ela pode ter contribuído com a instalação de holopensene característico do terceiro continente mais extenso do Planeta.

Autavaliação. O olhar no passado/atualidade da diversidade consciencial desse continente favorece descortinamento (*princípio da glasnost: não adianta tapar o sol com a peneira*) dos traços conscienciais reciclados e daqueles a serem reciclados; os últimos, traços ainda enraizados, afinizados à época pretérita vivida por lá e ainda possível de serem identificados atualmente nas condutas conscienciais presentes em algumas regiões do continente (ora mais intensos ora menos onipresentes).

Desafio. É instigante participar desse movimento evolutivo intraconsciencial a partir da reflexão dessas interrelações.

Paradigma. Nesse breve ensaio, objetivamos destacar, tendo de referência metodológica a Axiologia e a Principiologia, (1) valores afinizados ao holopensene africano, possíveis de se transformarem em *valores evolutivos* quando reciclados conforme o Paradigma Consciencial, atualizados de neoverpons; e (2) *princípios cosmoéticos* destacados a partir da observação da cultura africana que norteiam ou nortearão as condutas conscienciais se hou-

ver a educação e reeducação consciencial com base no Paradigma Consciencial, afinal *Cosmoética é um processo de reeducação*.

Autoquestionamento. Em termos de Cosmoética, sempre cabe indagar: este meu ato é reeducador? (Waldo Vieira. Entrevista. DVD. Colégio Invisível da Cosmoeticologia. 2006). De modo geral, a África também necessita *muito de educação, reeducação*.

Carência. A doação mundial de livros da Conscienciologia, principalmente no Continente Africano (objetivo da BiblioÁfrica) é tarefa imprescindível ao processo *educativo e reeducativo*, portanto, cosmoético na essência.

Valores. A seguir, apontamos, a título de ilustração, tendo de base aspectos relatados por Alberto da Costa e Silva no livro “A África explicada aos meus filhos” (2ª Ed. Editora Nova Fronteira: Rio de Janeiro, RJ. 2008), 10 valores evolutivos decorrentes da diversidade existente no Continente Africano relatada pelo autor.

Meta. Ao interessado, esses valores identificados por nós a partir das atuais características apresentadas pelo autor anteriormente mencionado, podem ser elencados como aspectos importantes, traforistas, a serem considerados, trabalhados e almejados para quem deseja auxiliar a reurbanização holopensênica do megacontinente:

01. **Zooconvivialidade.** A diversidade da fauna africana atrai o convívio com inúmeras espécies de animais. (“De forma permanente, a África só domesticou dois de seus animais nativos: a galinha-d’angola (pintada ou capote) e o jumento – este, no Egito[...].” (p. 14)”)

02. **Estética.** A estética aplicada cosmoeticamente é fator de acalmia, serenidade e *rapport* interassistencial. (“Os escultores africanos faziam também peças para o puro prazer estético.” (p. 73))

03. **Grupalidade.** O convívio cosmoético, interassistencial concretiza a inseparabilidade grupocármica que a vivência da multiexistencialidade ex-

põe: ninguém perde ninguém em termos evolutivos. (“Na África, não se separa a pessoa do seu grupo” (p.55).)

04. **Poliglotismo.** A erudição – principalmente multidimensional – é imprescindível à interassistência, especialmente na Tares. (“A África é riquíssima de línguas e culturas. Falam-se no continente mais de mil idiomas.” (p. 16)

05. **Meritocracia.** Não existe negocinho evolutivo, jeitinho na evolução consciencial. A melhoria consciencial na escala evolutiva decorre de esforço íntimo, sem tentativas de negociar com amparador, evolucionólogo. O Saldo da FEP é irresistível na consolidação da autoridade moral. (“ [...] Mas havia também sociedades que se regiam pelo mérito,[...] e tanto um plebeu quanto um escravo podiam ascender às mais altas funções do estado, à fama e à opulência.” (p. 19-20))

06. **Democracia.** As Comunexes Avançadas trabalham com consenso cosmoético uma vez que a Cosmoética está mais próxima da Cosmoética da Consciex Livre. (“[...] entre os ibos predominava a ausência de Estado, com as comunidades regidas pelos conselhos de anciãos”. (p. 17))

07. **Família.** O aprendizado da interassistencialidade avançada, policármica, inicia-se com o auxílio lúcido, com discernimento, ao grupocarma nuclear. (“A primeira obrigação de um africano era – e continua a ser – para com sua família. [...] mas por uma família muito mais extensa – a linhagem, formada por todos os indivíduos que possuem um antepassado comum conhecido” (p. 56))

08. **Responsabilidade.** O equilíbrio, a sensatez e a razão são essenciais à ponderação da conduta pessoal. (“Fortes ainda no campo e nas aldeias, essas obrigações de cooperação e socorro entre os que pertencem à mesma linhagem persistem, ainda que abrandadas, entre os habitantes das grandes cidades.” (p. 56)).

09. Longevidade. Vieira (L.O. 2019, p. 1.188) menciona que a longevidade significa megaresponsabilidade e prova de inteligência humana. (“A velhice é venerada. Os que têm cabelos branco possuem a sabedoria da experiência e estão mais próximos dos deuses.” (p. 62))

10. Multiexistencialidade. Admitir lucidamente e analisar as consequências das várias vidas demonstra verpon aplicada de um pilar essencial do Paradigma Consciencial. Portanto, demonstração de vivência da Cosmoética, pois rema contra a maré do materialismo dominante. (“É bastante difundida a crença na reencarnação” (p. 63))

Tábula rasa. No início da caminhada para entender o Continente Africano, nós pudemos observar a essencialidade da técnica da tábula rasa: ler, pesquisar, assistir programas, escutar, tudo, como se fosse a primeira vez, e observar com neutralidade as informações para tirarmos as próprias conclusões.

Tendência. Existem muitos relatos e escritos tendenciosos acerca da África. A Cosmoética requer cautela, detalhismo, acuidade multidimensional para avaliar as intercorrências no que tange ao trabalho intermissivo na África.

Amplificação. Dentro do conceito de vínculo consciencial e paradigma consciencial, substancial, quando se quer ajudar o Continente Africano é usar a flexibilidade mental e consciencial sempre focando nas diretrizes de amparo de função: “Think and act outside the box”! “Think big”.

Open mind. Sem apriorismose e sem preconceitos ou tentar enquadrar um modelo de vínculo consciencial a uma realidade alheia e estranha que é a diversidade consciencial, territorial, geográfico e temporal do continente africano.

Metodologia. Com esse olhar de pesquisador, autopesquisador, conscienciológico, alguns princípios cosmoéticos (**Rocha**, Adriana. Verbete. *Prin-*

cípios Cosmoéticos. EC.) colaboram para nortear o interessado a investir na interassistencialidade ao Continente Africano. A seguir, elencamos alguns deles (cuja fonte para escrita do verbete de Rocha foi o tratado do Prof. Waldo Vieira, *700 Experimentos da Conscienciologia*, Rio de Janeiro: IIPC, 1994), com a finalidade de auxiliar nas reflexões e experimentações pessoais:

A - Princípio da ousadia. *É mister a manutenção do desassombro cosmoético cotidianamente (p. 655).* A BiblioÁfrica exige destemor cosmoético para adequar-se a uma vida internacional, com residências em vários locais, línguas diferentes, alimentação, dentre outras contingências intrafísicas que tal trabalho impõe ao intermissivista.

B - Princípio do heterorespeito. *A cosmoética jamais funciona como compressor das consciências (p. 640).* O objetivo da BiblioÁfrica não é fazer catequese, mas doar livros conscienciológicos, principalmente o *Léxico de Ortopensatas*, para auxiliar na instalação do holopensene neocientífico contribuindo com *rapport* a intermissivistas ressomados por lá. O livro sempre auxilia e fixa o processo educativo.

C - Princípio da coexistência salutar. *A convivialidade cosmoética é essencial para a saúde somática (p. 228).* O fato de a África ter tanta diversidade cultural exige o convívio sadio com diversas etnias, *modus operandi* consciencial, “gostar de consciência” para ser ajudado e poder ajudar todos a evoluírem consciencialmente.

D - Princípio da acabativa cosmoética. *É anticosmoético deixar muito a desejar nas incumbências dadas por terminadas (p. 359).* Com paciência cosmoética a interassistência à África exige o “suar sangue”, sem estupro evolutivo próprio ou alheio, sem resiliência patológica, sem *workaholism* assistencial, porém com bastante empenho javalínico, ininterrupto, silencioso, sem marola, com megafoco no que foi designado em termos de voluntariado conscienciológico.

E- Princípio da decidibilidade oportuna. *É demonstração de emocionalismo anticosmoético hesitar nas definições sem saber qual rumo tomar a favor de todos (p. 359).* O trabalho na África requer discernimento, hiperacuidade, lucidez, disciplina e planejamento para aproximar dos amparadores de função e conseguir gerenciar os contingenciamentos que itinerância internacional impõe.

F - Princípio do apreço genuíno. *As dimensões conscienciais não conseguem deter o amor puro (p. 365).* As diferenças pensênicas grupais e culturais da África, descortina a fraternidade pela consciência, independentemente da condição intrafísica que se encontra.

G- Princípio da sabedoria afetiva. *Viver lamentando-se revela despriorização (p. 373).* A descensão cosmoética de um vínculo consciencial focado na assistência continental impõe ao intermissivista interessado em aprender esse trabalho uma pensenidade saudável, cotidiana, diuturna, sem lamentação quanto às dificuldades encontradas ou ao tipo de ajuda que precisa fazer.

H - Princípio do dever cosmoético. *Entregar a própria obrigação ou incumbência inadiável aos cuidados de alguém reflete uso imaturo do psicossoma (p. 359).* Recebida e aceita a tarefa proexológica, o paradever é consignado e impõe maturidade, equilíbrio, serenidade, para seguir em frente e “jamais desistir de um bom empreendimento”.

“*Proéxis. A consecução satisfatória dos grandes **empreendimentos proexológicos** não exige agitação contínua, vida tumultuada, inquietação intraconsciencial ou o *workaholism*.”

(VIEIRA, Waldo; *Léxico de Ortopensatas*; 2019; p. 1.638)

I - Princípio da harmonização energética. *Torna-se imperioso desfazer o holopensene de sofrimento que fincamos em um ambiente humano (p. 336).* Assim como há o lado bom e harmonioso da África, há ainda inúmeros conflitos. Contribuir para desfazer holopensene de aprisionamento, subjugação, sofrimento, é outro desafio que vai ao lado da distribuição dos *Léxicos de Ortopensatas*. A doação de energias conscienciais cosmoéticas são a base do trabalho.

J - Princípio do autexemplarismo energético. *O seu exemplo há de ser multidimensional, traduzido pelas Energias Conscienciais, pouco adiantando o seu exemplo exclusivamente humano (p. 265).* No trabalho de desassédio de energias mais densas, nada fala mais alto que a autoridade moral multidimensional, holobiográfica.

K - Princípio da heterovalorização. *Ao pensar em alguém, é cosmoético pensar primeiro nos trafores e depois nos trafares (p. 405).* Diante de tanta complexidade africana, manter o foco pensênico primeiro nessa condição, ajuda no *rapport* e nos direcionamentos estratégicos da BiblioAfrica.

L - Princípio do auxílio incessante. *Evolui quem aplica os princípios da Cosmoética através do auxílio às consciências onde, quando, e como for possível (p. 405).* Essa é a megassíntese. Nem sempre fazemos aquilo que queremos, fazemos o que é necessário fazer, com foco no altruísmo e no auxílio à evolução de todos.

Conclusão. A identificação e vivência teática dos *valores evolutivos* e *princípios cosmoéticos* exigem detalhada investigação e investimento sincero para que esse desafio proexológico de trabalhos interassistenciais no Continente Africano possa render os frutos esperados pela equipe extrafísica que supervisiona esse empreendimento evolutivo.



* **Adriana de Lacerda Rocha** realizou estágio de pós-doutorado em Direito pela Universidade Federal do Estado de Santa Catarina – UFSC. Doutora em Direito, Estado e Sociedade também pela UFSC. Mestre em Direito pela Pontifícia Universidade Católica do Rio de Janeiro – PUC/RJ. Professora, pesquisadora, e voluntária da Conscienciologia desde 1996. Verbetógrafa e Autoverbetógrafa da *Enciclopédia da Conscienciologia*. Autora de livros e artigos na área da Educação Jurídica e Conscienciologia. Atualmente é consultora jurídica *pro bono*, professora-cosmoeticista e voluntária da COSMOETHOS. Também realiza trabalho voluntário no Projeto Conscienciológico Biblio-África. E-mail: adriana.rocha@kiwiocas.net

Hegrisson Carreira Alves é Mestre em Letras pela Unioeste – Universidade do Oeste do Paraná. Professor Universitário. Pesquisador, professor e voluntário da Conscienciologia desde 1996. Verbetógrafo e Autoverbetógrafo da *Enciclopédia da Conscienciologia*. Autor de vários artigos da Conscienciologia e do livro “Aspectos Linguísticos e Socioculturais da Linguagem do Jeitinho Brasileiro.” Atualmente é Coordenador de Parapedagogia, professor-cosmoeticista e voluntário da COSMOETHOS. E-mail: hegrisson@gmail.com

CONEXÕES DE PESSOAS E EXPERIÊNCIAS: ENTREGA DOS LÉXICOS DE ORTOPENSATAS

Simone Maria Sandi

As sincronicidades que acontecem no dia a dia sempre me motivaram, pois me fazem sentir dentro do fluxo da vida, como se “alguém” estivesse me ajudando em algumas questões específicas, às vezes, até para ajudar outra consciência. Tais sincronicidades se apresentam no encontro de pessoas, na sinalização de algum caminho a percorrer ou em assuntos a serem estudados. Enfim, uma palavra ou nome que se ouve ou se lê com frequência, situações que se repetem, tudo em sincronia, matemático. Como se o universo estivesse ajudando a fazer conexão com o mecanismo da evolução funcionando em conjunto com as minipeças, cada uma fazendo a sua parte.

Em 2016, me percebi refletindo sobre uma fala do professor Waldo Vieira, de uma Minitertúlia, sobre a possibilidade de, numa próxima vida, ressomarmos na África, próximos a ele. Esta reflexão sucedeu uma série de sincronicidades em que a palavra “África” aparecia como senha em diversos contextos, conforme relato publicado na *Revista Intercâmbio*, N. 4, edição de 2017. Além do artigo “Sincronicidades com a África”, a partir dessa reflexão redigi o curso de autopesquisa para o *Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia* (IIPC) e um verbete para a *Enciclopédia da Conscienciologia* em que abordei questões sobre a sustentação da evolução pessoal e da autopensenidade sadia. Em paralelo, fui a responsável pela doação de 23 *Léxicos de Ortopensatas* na região sul e nordeste do estado do Rio Grande do Sul. Os exemplares da obra foram entregues em bibliotecas universitárias

e bibliotecas municipais nas seguintes cidades: Antônio Prado, Bento Gonçalves, Canela, Canoas, Carlos Barbosa, Caxias do Sul, Farroupilha, Flores da Cunha, Garibaldi, Gramado, Nova Petrópolis, Novo Hamburgo, Porto Alegre, Sapiranga e Vacaria.

Desde a publicação do artigo “Sincronicidades com a África”, tenho acompanhado as edições das publicações Intercons-BiblioÁfrica: a *Revista Intercâmbio* e o *Informativo do Projeto Bibliodiáspora na África*, anual. E durante a leitura do artigo “Léxico de Ortopensatas na Biblioteca Universitária de Bolonha”, de autoria da professora Rosa Nader, publicado no Informativo BiblioÁfrica de 2021, me deparei com outra sincronicidade relativa à entrega dos livros.

No artigo, a autora relata sobre a sua viagem para a Europa em 2019, quando ela aproveitou para entregar exemplares do *Léxico de Ortopensatas* na cidade de Bolonha, na Itália, onde a sua filha mora. No itinerário, ela esteve também em Verona, no mesmo país, para conhecer a cidade onde viveu a atual consciex amparadora, muito mencionada pelo professor Waldo Vieira, denominada por ele de Veronesa.

Senti nostalgia quando ela mencionou dois pontos turísticos da cidade que conheci quando morei em Verona durante cinco anos, há algum tempo. Sincronicamente, retornei a Verona no final de 2018, quando fui para o Congresso do Intermissivista em Estrasburgo, na França, e aproveitei a viagem para rever amigos e visitar a cidade. Durante a leitura do artigo, senti pesar em não ter pensado em levar exemplares do *Léxico de Ortopensatas* para doar em bibliotecas de Verona. Por ter morado lá e ter sido bem acolhida na cidade, eu teria tido abertura energética para esta entrega.

A experiência de doar os *Léxicos de Ortopensatas* em tantas cidades me fez vivenciar na prática quando as minhas energias eram compatíveis ou não

com o local. Às vezes, aparecia alguém do lugar para me acompanhar, ou mesmo dava a impressão como se me recepcionasse, sondasse as minhas energias e permitisse a entrada.

Participar da doação dos *Léxico de Ortopensatas*, para mim, é uma honra no que se refere ao conteúdo profundo e tarístico do dicionário e pelo fato de ter sido escrito pelo professor Waldo Vieira, a quem sou grata por ter estabelecido a ciência Conscienciologia na dimensão intrafísica. Além disso, ao entregar os livros tenho sentimento de orgulho pela qualidade de apresentação do material: são dois volumes (1ª edição de 2014) de capa dura branca e escrita dourada e plastificados.

Foi com esse sentimento que entrei na biblioteca de uma das universidades em Caxias do Sul para entregar o primeiro jogo de dois volumes dos livros. Entretanto, observei que as energias do momento da entrega não eram exatamente como eu previa: existia tensão no ar, certo descaso, desconforto e desconfiança. Entendi a necessidade de trabalhar as energias antes da entrega. A ação não consistia somente na doação dos livros em si, havia muito mais atrás disso. A partir da segunda entrega, comecei a me preparar mais energeticamente e teve alguns lugares que até solicitavam mais informações sobre o autor da obra.

Para as entregas nas cidades vizinhas, após as primeiras experiências terem sido na minha cidade, entendi que o preparo energético tinha que ser o mesmo de quando itineramos para dar curso ou palestra fora do nosso ambiente. Entrar numa cidade em que somos visitantes para divulgar as ideias da Conscienciologia requer um entendimento de que estamos, às vezes, indo ao encontro de energias de interprisão que, de início, podemos não sermos bem-vindos. Ser recepcionado por alguém “de casa”, muitas vezes, ajuda nessa permissão energética, evitando contrafluxos dificultadores de doação do nosso melhor, nos esclarecimentos libertadores.

Houve um período em que eu itinerava para dar atividades docentes de Conscienciologia pelo IIPC, na cidade de Canela e Vacaria, e também fazia curso em Porto Alegre. Então, aproveitei esses deslocamentos, e fiz paradas em diversas cidades pelo caminho, para entregar os léxicos nas bibliotecas. Nessas itinerâncias, sempre alguém me acompanhava, de modo que entregávamos os livros em duas, ou até, em três pessoas. Eu percebia a importância desse reforço energético nesta tarefa de doação dos livros. Para doar as obras em outras cidades fora da rota, porém na vizinhança, também tive a companhia de amigos voluntários ou simpatizantes com as ideias da Conscienciologia.

A cada entrega de livros, uma história. Em uma delas, estávamos em três, e parecíamos que havíamos entrado num labirinto que nos impedia de acessar a biblioteca da universidade. Chegamos lá em tempo, antes do recepcionista ir embora, que recebeu os livros com muita seriedade e profissionalismo. Em outras entregas, nos demos conta de ter o mesmo tipo de atitude: em cada entrada de cidade, instintivamente, parávamos para pedir a localização da biblioteca. O sentimento era como se pedíssemos permissão a algum morador do lugar para podermos doar os livros.

Em determinada viagem, ao solicitar informação a certa senhora, ela se ofereceu para ir junto e nos mostrar o caminho, pois pararia algumas quadras antes da biblioteca. Ela passou todo o trajeto falando dos problemas daquele seu momento de vida. Quando a deixamos no seu destino, sentimos a interassistência envolvida. Em algumas entregas, fomos tão bem recebidos que saíamos eufóricos e, na sequência, passamos por alguns contrafluxos, daí concluímos que a euforia também pode ser desequilíbrio energético, precisávamos ficar atentos não só antes da entrega, mas depois também.

Voltando à leitura do artigo da Rosa Nader, tive muitos pensamentos, como se viessem em bloco, e precisava compartilhar esta experiência com ela

e com a editora do Informativo BiblioÁfrica. Alguns dias depois, recebi mais cinco conjuntos de volumes do *Léxico de Ortopensatas* para entregar. Ainda estávamos em período que inspirava cuidados em relação ao Covid-19 e, somente meses depois, fiz a primeira entrega, aproveitando a visita a uma amiga de Brusque, em Santa Catarina. Ambas fomos entregar os livros na biblioteca da cidade. O nome da biblioteca era familiar, o mesmo sobrenome de uns amigos da família mencionados tempos antes. Como disse anteriormente a respeito das sincronicidades, ouvir ou ver nomes familiares, muitas vezes, causa a impressão de estar no fluxo certo. A energia da entrega foi muito boa proporcionando uma sensação de reencontro, parecia que esperavam por nós.

Outros quatro volumes ainda restam para entregar, e conforme algum itinerário novo vem à minha cabeça, ou para passar as férias, ou para visitar uns amigos, ou para conhecer, possibilidades também de entregar um dos léxicos. A rotina toma conta, também exige atenção, o holopensene com demanda assistencial parece paralisar tudo e nos força a ficarmos inertes por um tempo. Estamos na quinta variante do Covid-19, o ômicron, com menor risco de morte, porém com maior contágio, e fala-se ainda da *influenza*, H3N2. Neste cenário, se retomam os cuidados e uma certa postura de isolamento, a viagem tem que esperar.

Mais cedo ou mais tarde a hora chega, alguns fatores começam a sinalizar possibilidade de deslocamento e saída de “casa”. Enquanto isso, permaneço em estado de alerta, atenta às sincronicidades, movimentando as energias e melhorando o padrão energético. Quando a oportunidade aparecer para entregar outro *Léxico de Ortopensatas*, estarei pronta.

Simone Maria Sandi é voluntária do Instituto Internacional de Projeciologia e Conscienciologia (IIPC) desde 2011 e, a partir de 2012, docente, tenepesista, verbetógrafa, autora do Curso Livre *Sustentação da Evolução Pessoal*, disponível na Plataforma do IIPC+. É co-coordenadora da Assessoria Internacional do IIPC e dos cursos: *Bases para Evolução* (BPE) e *Autopesquisa Projeciológica* (APP). É mestranda do Programa de Pós-Graduação de Turismo e Hospitalidade da Universidade de Caxias do Sul.

E-mail: smsandi@gmail.com.



Simone Sandi em Verona, na Itália.

POSITIVE NEWS FROM AFRICA

Tony Musskopf

Seeds. The seeds of extraphysical reurbanisation are already germinating and penetrating their roots in the fertile African soil. Here are 10 positive pieces of news from Africa that evidence important achievements in 10 different fields of interassistance — technology, urbanism, biotechnology, environmentalism, energy, human rights, logistics, peacebuilding, politics, and education:

1. Technopolis. A smart city inspired by USA's Silicon Valley is being built 64 km from Kenya's capital, Nairobi. Konza Technology City, nicknamed the "African Silicon Savanna", is a futuristic complex that promises to generate 17,000 direct high-value jobs, and a further 68,000 indirect positions once completed. The \$14.5 billion project will host software development, data centres, disaster recovery headquarters, call centres, light manufacturing industries, and research institutions.^(a)

2. Smart Cities. Like Konza, other smart cities have been constructed in several countries on the African continent, including Eko Atlantic City in Nigeria, Hope City in Ghana, Real Wakanda (inspired by the movie Black Panther) in Ethiopia, Kigali Innovation City in Rwanda and Akon City in Senegal. These futuristic cities promise to be ecologically sustainable, generate hundreds of thousands of new jobs, develop regional economies, provide housing for millions of people, decongest and depollute African mega-urban centres.^(b)

3. Biotech Plant. The billionaire Patrick Soon-Shiong launched a plant that will produce a billion Covid-19 vaccine doses a year in Cape Town, South Africa, by 2025. That enterprise is the biggest biotech vaccine factory in Africa and promises to help the least vaccinated continent to tackle the global pandemic.^(c)

4. Green Belt. Over 20 African countries are working together to plant trees that will connect Senegal in the west to Djibouti in the east through a massive green belt. The so-called Great Green Wall is an epic project to grow an 8,000 km natural wonder across the Sahel. The green corridor will improve biodiversity and minimise the impacts of climate change on the region. So far, more than 18 million hectares of degraded lands have been restored and 350,000 jobs have been created. The initiative has been active for 10 years and is approximately 15% complete.^(d)

5. Clear Energy. Jeremiah Thoronka, a university student from Sierra Leone, invented a device that delivers clean electricity to homes by absorbing kinetic energy from vehicles passing over roadways. At a pilot program in Thoronka's hometown of Makawo, Optim Energy successfully deployed two devices that powered 150 nearby homes and 15 schools, totalling services to more than 10,000 people, mostly students. This project brought positive impacts on the local quality of life, education and digital inclusion.^(e)

6. Women Rights. Four brave women in South Africa have successfully overturned a set of antiquated marriage laws that denied women equal property rights. Thanks to their victorious legal battle in the South African High Court, the elderly black women now have equal access to the matrimonial property in divorces. This legal milestone is particularly important for elderly black women who were married under draconian laws

from apartheid times, and had been historically oppressed by a male-dominated society and an obsolete legal system. This achievement ensures gender equality, grants women financial freedom and self-determination.^(f)

7. Medical Drones. Multiple countries in Africa are using cargo drones to reach remote communities in order to deliver life-saving drugs and medical supplies to more than 22 million Africans. The use of those medical drones is a cheaper, faster and more reliable way to address the logistical challenges of the health services in Africa. For example, instead of a 16-hour ferry trip, these drones can easily reach remote communities around Lake Victoria and its islands in Uganda to take antiretroviral drugs to HIV patients.^(g)

8. Demining Efforts. A new project to demine 7 million square metres of land is underway in Zimbabwe and Mozambique thanks to a donation from the USA Government. The Dutch non-profit organisation APOPO, best known for having trained African giant “hero rats” to detect landmines for over 20 years, are now responsible to clear a dense minefield in a massive wildlife corridor in the Great Limpopo Transfrontier Park on the Zimbabwe and Mozambique border. This operation ensures local communities can use their land freely, opening new eco-tourism and conservation opportunities in the region and protecting people and endangered wildlife from anti-personnel landmines planted during the 1970s Zimbabwe Liberation War.^(h)

9. Secular State. The Sudanese government has made formal agreements to separate religion from the state, ending 3 decades of Islamic rule and Islam as the official state religion in the North African nation. The declaration that adopts the principle of secularism was signed by former

Sudan's Prime Minister Abdalla Hamdok, and Abdel-Aziz al-Hilu, a leader of the Sudan People's Liberation Movement-North rebel group, in September 2020 in Addis Ababa, Ethiopia. This achievement is an important milestone towards human rights in Sudan as well as the consolidation of a peaceful, democratic, multi-ethnic, multi-religious and multicultural Sudanese society.⁽ⁱ⁾

10. WikiAfrica. The city of Paris has more information on Wikipedia's entries than the entire African continent. Besides that, the majority of Wikipedia's content about Africa was not written by Africans. In this sense, the WikiAfrican Education Program was created to close that gap and empower young African writers to share their perspectives of language, history, culture and knowledge. This program has fostered creativity and an interest in culture among African schools' curriculums by teaching students how to develop, submit and edit articles on Wikipedia. Since 2006, the WikiAfrica Program has led students to contribute more than 40,000 submissions, including articles, audio clips, photos, and multimedia content. Notably, many submissions are in African languages like isiXhosa. Instead of the traditional top-down aid approach used across the African continent, this program aims to inspire young people to become active producers of knowledge instead of passive consumers of knowledge.⁽ⁱ⁾

Leaders. Such positive news represents the achievements of leaders in their respective areas capable of bringing security, health, peace, freedom of expression and knowledge to millions of consciousnesses that live in Africa today.

Intermissivists. Actions like these are great examples of contemporary and future assistential demands that may determine multiple

fields of action for intermissivists in their new existential programs on the African continent, today or tomorrow, throughout the complex parareurbanisation network orchestrated by the College of evolutiologists and Homo sapiens serenissimi.

References:

- (a) <https://konza.go.ke>
- (b) <https://restofworld.org/2021/the-failed-promise-of-kenyas-smart-city/>
- (c) <https://www.scmp.com/news/world/africa/article/3164004/us-billionaire-patrick-soon-shiong-launches-giant-coronavirus>
- (d) <https://www.greatgreenwall.org/about-great-green-wall>
- (e) <https://www.bbc.com/news/uk-england-59245209>
- (f) <https://www.goodnewsnetwork.org/marriage-property-rights-overturned-in-south-africa/>
- (g) <https://www.jnj.com/innovation/medical-drones-deliver-hiv-medicine>
- (h) <https://www.goodnewsnetwork.org/us-grant-kicks-off-demining-in-largest-conservation-corridor/>
- (i) <https://www.goodnewsnetwork.org/for-sudan-separates-church-and-state-after-30-years-of-religious-rule/>
- (j) <https://moleskinfoundation.org>

About the author **Tony Musskopf**:
Master's degree in peace and conflict
studies, psychologist, author of the
book *Autenticidade Conscien-
cial* (Consciential Authenticity). He has
been a volunteer of conscientiology
since 1989 and currently works on the
BiblioAfrica project.



SABORES DA ÁFRICA

Karla Ulman

O velho Continente tem muito a nos ensinar e para quem nesta vida ainda não teve a oportunidade de visitá-lo (meu caso), mas se interessa por este tema, conhecer um pouco de sua cultura (gastronomia, filmes, livros, revistas africanas, músicas, programas jornalísticos sobre fatos da sociedade e programas televisivos de viagem envolvendo a África) colaboram para melhorar o *rapport* com o povo e as consciências que por lá vivem.

Em tempos atuais, com a necessidade de maior recolhimento “caseiro” devido à pandemia, a evitação, por exemplo, de comer em restaurantes nesta fase da vida trouxe-me a ideia de “relaxar cozinhando” e resolvi experimentar alguns novos pratos, especialmente aqueles de origem africana.

Não é um desafio. Gosto de cozinhar. Tenho habilidades inatas e alguma experiência em misturar os temperos e causar boa impressão. Para fazer higiene mental, associação de ideias e relaxar é ótimo e saboroso ao mesmo tempo. Enquanto cozinho vou pensando na própria vida e na vida daqueles que resolveram criar aqueles pratos a partir de ingredientes e aromas que ficam marcados na memória.

O perfume dos temperos é muito eficaz para recordarmos memórias passadas. Contudo, estou falando dos “temperos verdadeiros”, os naturais, nada industrializado: alecrim, manjeriço, orégano, hortelã, hortelã pimenta, manjerona, sálvia, coentro, salsa, cebolinha e dos secos em geral cominho, curry, açafrão, noz moscada, as diversas pápricas e as pimentas.

É fato também que as inúmeras viagens para a Bahia já haviam me ensinado que as comidas de procedência africana têm muito sabor, temperos

e pimentas. As moquecas baianas com leite de coco, o acarajé e o abará falam por si.

Mas aqui vai uma recomendação aos leitores que podem ter ficado animados com a ideia: a moderação no consumo deve ser considerada para quem não está acostumado com os sabores da “terrinha” e com o mix dos temperos, especialmente os secos.

E, também, em tempo uma observação: “Sociologicamente falando, o **Estado da Bahia** é um enclave da África, nas costas do Brasil, e com muita honra.” (Vieira, Waldo. *Léxico de Ortopensatas*. Foz do Iguaçu; Editares, 2019; p.322).

No entanto, delícias e colocações a parte, fui em busca de pratos africanos que além da combinação de sabores pudessem ser saudáveis. Ainda que haja um mix de temperos básicos para alguma receita, a dosagem é sempre de quem prepara o prato. É a “temperança” em ação, ou seja, a “harmonização” do prato com o comedimento de certos ingredientes que em excesso podem prejudicar a saúde.

Ao realizar uma pesquisa, o primeiro prato que encontrei e pensei ser interessante para o experimento foi o *bobotiê*, um prato típico na África do Sul marcado por uma combinação agri-doce que na receita a ser apresentada é marcado por um ingrediente que será a senha do prato: a geleia de damasco.

Este prato teria se originado de uma receita da Indonésia denominada *bobotok* preparada no interior de uma folha de bananeira e composta de carnes e vegetais cozidos no leite de coco, importada no Século XVII. A rota marítima do Cabo teria contribuído, a partir dos holandeses, com a chegada da receita e adaptações para o bobotiê sul-africano, que teria recebido a contribuição dos malaios em *Cape Town*.

Há inúmeras receitas com ingredientes diferenciados, vídeos e formas de preparo na Internet. Observe que indicarei alguns sites ao final, porém descreverei os ingredientes que utilizei e o modo de preparo, adaptados ao *estilo próprio*.

RECEITA DE BOBOTIÊ

Ingredientes:

- 1 kilo de carne moída patinho;
- 2 cebolas média bem picadas;
- 3 dentes de alhos médios picados;
- 2 colheres de chá de curry em pó;
- 2 colheres de chá de cominho em pó;
- 3 colheres de chá de açafrão em pó;
- 4 folhas de louro;
- 3 colheres de sopa de geleia de damasco;
- 1 xícara e meia de leite (utilizo o leite de coco ou leite de amêndoas naturais próprios para beber);
- 3 fatias de pão de forma sem casca (utilizo pão sem glúten);
- Azeite.

Modo de preparo:

1. Doure a cebola e o alho no azeite, em fogo baixo.
2. Refogue a carne moída acrescentando os temperos secos e o louro. Pimenta do reino a gosto e sal por último para não juntar água na carne.
3. Misture numa tigela o leite e o pão. Reserve por alguns minutos.

4. Em outra tigela bata os ovos e acrescente a geleia de damasco. Ao final, insira o leite com o pão e misture delicadamente.
5. Unte um refratário com um pouco de manteiga, coloque a carne moída e cubra com o creme. Misture para ficar homogêneo. Leve ao forno em 180°C por 30 minutos.

Se a pessoa não tiver qualquer tipo de intolerância poderá fazer uso do leite animal e, também, do pão com glúten contido em todas as receitas básicas desse prato.

Não gosta de carne moída de boi? Temos a opção da carne de carneiro, típica da África do Sul. Não gosta de ambas? Pode substituir por cubos de frango (mas lembre-se de refogar muito bem). É vegetariano? Não tem problema, pois poderá substituir a carne moída por mix de cogumelos ou algum em específico. Meu voto vai para o shitake. É vegano? Utilize os cogumelos e substitua o ovo batido por aquafaba (água obtida do cozimento de leguminosas em especial o grão de bico) batida com a geleia de damasco e um pouco de açafrão em pó.

Todos, com suas preferências, atendidos, sigamos para a segunda experiência de sabor africano, que devo admitir, me conquistou fortemente e, por isso, vou propor poucas variações.

Diferente do bobotiê que encontrei buscando na internet, tomei conhecimento sobre o *Jollof Rice* ou Arroz Jollof a partir de um diálogo no filme nigeriano com o título, em português de “A Lição de Moremi” e que pode ser facilmente encontrado na Netflix. Trata-se da polêmica de origem do arroz *Jollof*, que poderia ter aparecido em Senegal, Gana ou Nigéria. O fato está na questão de o arroz ser muito popular no Oeste Africano. Quanto à origem não se fechará questão.

O filme, por sua vez, retrata uma situação sobre a vida universitária de uma jovem de nome Moremi (fictício) que sofre violência sexual por parte de seu professor orientador, em troca de notas, durante o curso de pós-graduação, e opta por denunciá-lo a um conselho interno da Universidade passando por preconceitos das mais diversas formas junto ao grupo de acadêmicos. O filme é inspirado em fatos reais, descritos em matéria jornalística investigativa da rede BBC.

Entretanto, há um detalhe histórico interessante no filme, sem prejuízo do fato grave e principal retratado. Em dado momento, os estudantes saem da Nigéria para fazer intercâmbio no Senegal. E aqui, vou gastar algumas linhas, porque não posso deixar de relatar sobre a Ilha de Gorée, local onde ocorrem várias cenas desta viagem.

Classificada pela Unesco como patrimônio da Humanidade desde 1978, a ilha está situada a 3 km da costa de Dakar (capital do Senegal). Durante muito tempo, serviu como entreposto dos escravos africanos capturados e levados para lá com objetivo de serem destinados para as Américas. Era a ilha entreposto, o *interlúdio* que se apresentava entre a terra natal e a terra das Américas para a qual os escravos negros da África seriam vendidos no Continente Americano. Atualmente, a ilha está reurbanizada a partir de museus e serve como ponto turístico.

Mas vamos voltar para a nossa receita. Seguem os ingredientes e o modo de preparo.

RECEITA DE ARROZ JOLLOF

Ingredientes:

- 3 cebolas roxas pequenas picadas grosseiramente;

- 400 gramas de tomate cozido sem as cascas;
- 2 pimentões vermelhos picados;
- 4 dentes de alho médios;
- 1 pedaço de gengibre fresco, descascado e fatiado;
- 2 colheres de chá de noz-moscada moída;
- 2 unidades de pimentas dedo de moça;
- 1 1/2 colher de chá de cúrcuma em pó;
- 1 1/2 colher de páprica defumada;
- Azeite de oliva a gosto;
- 2 colheres de sopa de molho de tomate;
- Sal a gosto;
- 2 xícaras de arroz basmati cru;
- 500 gramas de camarão limpo;
- 1/2 colher de chá de pimenta-do-reino preta;
- Ramos de tomilho fresco;
- Folhas de louro;
- Coentro e salsinha a gosto;

Modo de Preparo:

1. Bata no liquidificador a metade da cebola, os dentes de alho, o tomate pelado, o pimentão, os talos de coentro e salsinha (reserve as folhas), o gengibre, a noz-moscada, a pimenta dedo-de-moça e a metade da cúrcuma até ficar homogêneo.
2. Numa frigideira, refogue em azeite o restante da cebola temperada apenas com sal. Deixe murchar um pouco, retire da frigideira e reserve.

3. Ainda na mesma frigideira, adicione mais azeite de oliva, junte 1 dente de alho picado, o molho de tomate, a outra metade da cúrcuma e a páprica e deixe dourar levemente.
4. Agregue à mistura batida no liquidificador e misture bem acrescentando as folhas de louro. Cozinhe, mexendo ocasionalmente, até reduzir para metade. Ajuste o sal. Reserve.
5. Cozinhe o arroz basmati conforme instruções da embalagem do arroz reduzindo a água para $\frac{1}{4}$ do sugerido. Quando a água secar acrescente a pasta da frigideira mexendo com o arroz e um pouco mais de água para terminar o cozimento.
6. Enquanto isso, tempere os camarões com sal e pimenta a gosto e reserve.
7. Aqueça uma frigideira com azeite e doure os camarões (dois minutos de cada lado é suficiente).
8. Ao final do cozimento do arroz acrescente os camarões e as folhas de salsa e coentro bem picadas. Sirva imediatamente.

Para quem não gosta ou tem intolerância ao camarão poderá substituí-lo por sassami de frango (carne magra de frango) e que também dá um gosto muito bom ao prato. Deve ser temperado com sal, cominho, curry e alecrim e grelhado no azeite. Mas atenção: o tempo deve ser maior do que o sugerido para o camarão.

Outra dica: a água para cozinhar o arroz basmati pode ser substituída por um caldo de legumes caseiro que serve tanto ao frango como ao camarão. Para caldos caseiros busque o *site* Panelinha da Rita Lobo.

Particularmente, prefiro utilizar a água porque gosto de sentir o sabor aromático do basmati (adocicado) que ao se juntar com os temperos gera

uma explosão de sabores, especialmente com os pimentões vermelhos e a páprica defumada.

A sua preferência seria relaxar cozinhando com silêncio? Ou quer ouvir alguma música que remeta à África de alguma forma? Se esta for a sua opção, seguem algumas recomendações de vídeos, sem maiores pretensões senão paramos por aqui.

Votos de bom apetite e *relax*. Viva a África!

Vídeos de músicas:

Sobre a Ilha de Gorée sugiro “Gorée live” de Marcus Millan, disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=WYI5eIK-7hg>

E também “La Lune de Gorée” cantada por Gilberto Gil, disponível em:

<https://www.youtube.com/watch?v=6Vy1ZM6MzKk>

Para os iniciantes, se quiserem um mix de Inglaterra (para não dizer que não falei da Europa!) e África fiquem com a música e o visual de *Paradise* do Coldplay cantada com Alex Boye e aproveitem para identificar a cor “terracota” presente nas imagens do vídeo, nas construções da Ilha de Gorée que poderão ser observados no filme “A Lição de Moremi” e também na cor final do arroz Jollof quando pronto. *Nos pequenos detalhes aparecem as grandes ideias.*

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=MNxOlZ9FRUo>.

E por fim, sugiro Dee Dee Bridgewater em Jazz Open Stuttgart 2013 e 2007.

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=kRaQkvHRSxw> e <https://www.youtube.com/watch?v=2VwYMwSstDc>. Gostou? O Spotify possui os álbuns e deixo a sugestão para o *Red Earth*.

Sites consultados:

Documentário *Sex for Grade*. Disponível em: <https://www.bbc.co.uk/search?q=sex+for+grade>. Acesso em 26.01.2021.

Observatório do cinema UOL. Disponível em: <https://observatoriodocinema.uol.com.br/filmes/2020/11/conheca-a-chocante-historia-por-tras-de-a-licao-de-moremi-na-netflix>. Acesso em 26.01.2021.

Bobotiê:

Disponível em: <https://www.youtube.com/watch?v=pwnuYaCWk8M>. Acesso em 26.01.2021.

Disponível em: <https://receitas.globo.com/bobotie-prato-principal-de-carne-sul-africana-4d51528f52e0b252bc00eea8.ghtml>. Acesso em 26.01.2021.

Disponível em: <https://www.tvgazeta.com.br/receitas/bobotie/>. Acesso em 26.01.2021.

Disponível em: <https://revista.sociedadedamesa.com.br/2015/07/um-prato-no-tempo-bobotie-de-nelson-mandela/>

Jollof Rice ou Arroz Jollof:

Disponível em: <https://receitas.globo.com/arroz-jollof-com-camarao-grelhado-gnt.ghtml>. Acesso em 26.01.2021.

Disponível em: https://www.youtube.com/watch?v=Bf265_4wL7w. Acesso em 26.01.2021.

Caldos:

Disponível em: <https://www.panelinha.com.br/busca/caldos>. Acesso em 26.01.2021.

Karla Ulman nasceu em São Paulo, SP, e reside atualmente em Foz do Iguaçu, PR. Doutoranda em Direito do Estado pela Universidade de São Paulo (USP), Mestre em Direito Político e Econômico pela Instituição Presbiteriana Mackenzie (Mackenzie-SP), graduada em Direito pela Pontifícia Universidade Católica de São Paulo (PUC). Professora Universitária. Voluntária da Conscienciologia desde 2000. Advogada *pro bono*. Autora do livro *Democracia: Experimentos no Bairro Cognópolis – Foz*.

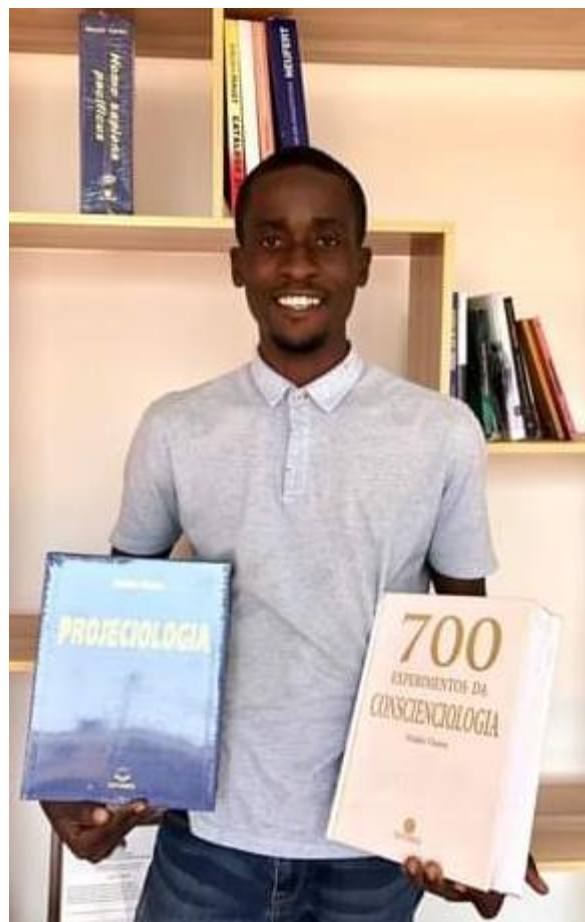


BIBLIODIÁSPORA EM FOTOS

ÁFRICA



Pacotes de livros conscienciológicos enviados pelo CEAEC, via DHL, para Benguela, cidade do interior de Angola.



Valdino da Silva Ernesto mostrando os tratados e livros recebidos.

BRASIL



Francineide Afonso doando *Léxico de Ortopensatas* em Cuiabá, MT



LIVROS PARA DOAÇÃO



Higienização dos tratados *Homo sapiens* com mofo na capa.



Estoque parcial dos livros para doação nos 54 países da África.

BIBLIOMINAS - MG

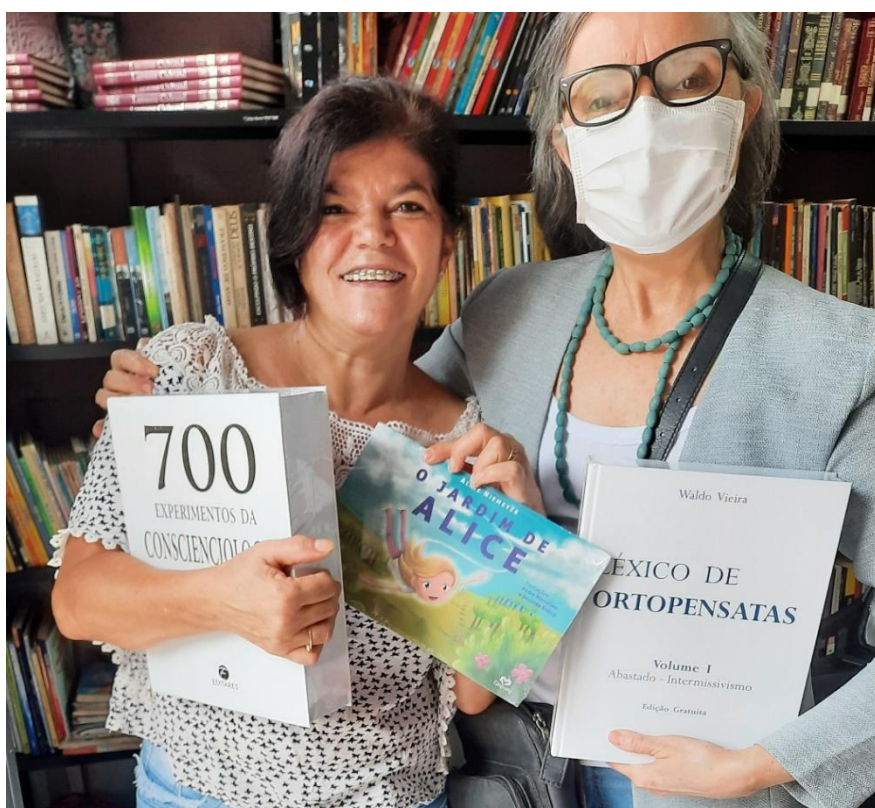


Chegada de remessa de livros destinados à BiblioMinas; a compra de estrados; **Danniela Miari** doando livros em biblioteca em BH.





Danniela Miari doando livros na biblioteca da universidade de Medicina (BH) onde seu pai estudou.



Danniela Miari doando livros para uma biblioteca, aberta ao público (BH), instalada na garagem de **Elizete**.

574	Brasil	4	Argentina	1	Mali
458	África do Sul	4	Namíbia	1	Marrocos
82	Angola	3	Colômbia	1	Mauritânia
42	Moçambique	2	Grécia	1	Nova Zelândia
16	EUA	2	Indonésia	1	Quênia
14	Espanha	2	Itália	1	República Centro-Africana
10	China	2	Singapura	1	Zâmbia
8	Alemanha	1	Canadá		
7	Costa Rica	1	Egito		
6	Gana	1	Escócia		
5	Austrália	1	Holanda		
5	Paraguai	1	Inglaterra		

VOLUNTÁRIO: Você vai viajar pelo mundo e quer doar livros da Conscienciologia? Então, envie um *e-mail* para nós informando: títulos dos livros doados; idiomas dos livros; respectivas quantidades; nome da biblioteca ou instituição que recebeu a doação; cidade; país; forma de doação (em mãos ou correios); seu nome completo. Nosso e-mail de contato: biblioafrika@gmail.com

REALIZAÇÕES DA BIBLIODIÁSPORA EM 2021

(Segundo Ano da Pandemia de Covid-19)

ATIVIDADES NO BRASIL:

- Publicação do *Informativo BiblioÁfrica* N. 8, disponível para *download* gratuito nos sites: www.icge.org. e www.biblioafrica.wixsite.com/meusite.
- Remessas de livros de Foz do Iguaçu, PR, para bibliotecas e bibliodistribuidores de várias cidades em diferentes estados brasileiros, realizadas por Rosa Nader e Sebastião Feitosa.
- Mudança de local do estoque de livros para doação.
- Aluguel de espaço profissional para armazenar os livros para doação.
- Encaminhamento de publicações excedentes, que não serão mais levadas para a África, em função dos atrasos da bibliodiáspora devido à pandemia.
- Doação atacadista de livros conscienciológicos em Minas Gerais, pelo Projeto BiblioMinas, coordenado por Danniela Miari.
- Doação de mais de 100 livros diretamente para bibliotecas no Brasil, após a reabertura das mesmas, no final de 2021.
- Encerramento das doações de livros no Brasil pela equipe de Curitiba.
- Publicação dos livros de apoio à bibliodiáspora: *Waldo Vieira, Personalidade Exemplarista Cosmoética*; e *Waldo Vieira & Obras da Conscienciologia*, com receita para o Projeto Conscienciológico BiblioÁfrica, e destinados ao público-alvo de leigos em Conscienciologia.
- Envio de livros da Conscienciologia para pessoa física, em cidade no interior de Angola, coordenado pela voluntária do Receptivo do CEAEC, Cristina Borna.

ATIVIDADES INTERNACIONAIS:

- BiblioItinerância para África: cancelada pouco tempo antes do embarque em função da suspensão de voos para o Sul da África.

BiblioMinas



Prezados Colegas Mineiros,

É com muita satisfação que faço esse contato com vocês!

A doação de obras da Conscienciologia é a melhor forma de disponibilizar as ideias evolutivas em ambiente propício, as bibliotecas. Quando o Professor Waldo Vieira (1932–2015), precursor da ciência Conscienciologia, publicou o primeiro tratado, o *Projeciologia*, distribuiu gratuitamente 5.000 exemplares em várias partes do mundo.

Em continuidade, desde 2014, existe o Projeto BiblioÁfrica que faz a doação do *Léxico de Ortopensatas* (a pedido do Professor) e outros tratados e livros na África, para que, ao renascer naquele continente, as consciências tenham acesso às obras, facilitando a recuperação da lucidez quanto ao compromisso assistencial.

A BiblioÁfrica faz doações também no Brasil. Na intenção de ampliar tal proposta, principalmente no Sul de Minas Gerais, implementamos a atividade da BiblioMinas: doação de diversas obras da Conscienciologia para bibliotecas que poderão oferecer aos novos intermissivistas informações de ponta.

Para realizar esse movimento, precisamos da contribuição de todos vocês que se identifiquem com esse megaempreendimento evolutivo. Desde já, grata pela atenção de todos!

**Para fazer doações financeiras à BiblioMinas, por favor,
entre em contato. Coordenação BIBLIOMINAS - Daniella Miari
Telefone (31) 9 9766-0338 - E-mail: daniella.miari@gmail.com**

DOAÇÕES RECEBIDAS EM 2021

ARRECADAÇÕES

Total de Doações – R\$ 16.860 (dezesesseis mil oitocentos e sessenta reais)

AGRADECIMENTOS AOS DOADORES MAGNÂNIMOS



Adriana Rocha

BusLog Encomendas

Carlos Moreno

Doadores Anônimos

Felipe Junqueira

Leuzene Salgues

Luimara Schmidt

Luiz Bonassi

Rosa Nader

Sebastião Feitosa

Vinícius Pereira Oliveira



DOAÇÕES FINANCEIRAS

Para fazer doações, entre em contato,
por favor, pelo *e-mail*:

biblioafrika@gmail.com

DESPESAS REALIZADAS COM DOAÇÕES EM CONTA BANCÁRIA

Transporte intermunicipal – R\$ 587,61 (em função da pandemia, não foram enviados livros, via correio internacional, para bibliotecas na África).

DESPESAS PAGAS DIRETAMENTE POR DOADOR(A)

Totalizando em torno de R\$ 13.000,00 (treze mil reais).

Aluguel de *storage* profissional para estocagem de livros.

Correios (envio de livros no Brasil).

Domínio do site BiblioÁfrica.

Informativo (impressões coloridas para arquivos históricos da Conscienciologia).

Registro autoral do Informativo 2021.

Transportadora intermunicipal (caixas de livros dos estoques de doação).

Transporte intermunicipal da mudança do estoque.

Utilitário para transporte de livros.

Contato e Informações:

E-mail: biblioafrika@gmail.com

Para encontrar o site na Internet,
basta inserir BiblioAfrica no Google.

Site atual: www.biblioafrika.wixsite.com/meusite

Site oficial: www.biblioafrika.org (em construção)

PROJETO BIBLIOÁFRICA

Bibliodiáspora na África é o projeto de doação de tratados e livros da Consciencologia, sobretudo direcionada para bibliotecas dos mais de 50 países do Continente Africano, organizado por equipe internacional de voluntários.

O Projeto é sem fins lucrativos e mantido por trabalho voluntário. Todos os livros são enviados e doados gratuitamente para bibliotecas públicas e universitárias.

O orçamento atual do Projeto BiblioÁfrica é de R\$ 2 milhões de reais (Ano-base: 2021), apenas para os custos de correio internacional (*Léxicos de Ortopensatas*).

Bibliotecários interessados em receber a doação de livros para a sua biblioteca e pessoas que queiram contribuir financeiramente ou de qualquer outro modo com o projeto, por favor, entrem em contato pelo e-mail: biblioafrika@gmail.com.

No site da BiblioÁfrica, há os Informativos anteriores, a Revista Intercâmbio e livros da autoria de Waldo Vieira, em português e inglês, disponíveis para *download* gratuito.



Copyright © 2022. Projeto BiblioÁfrica. Todos os direitos reservados.
Nenhuma parte desse Informativo pode ser reproduzida sem a autorização do Projeto BiblioÁfrica.



BiblioAfrica
CONSCIENTIOLOGY BOOKS IN AFRICA

Expediente:

Organizadores – Kátia Arakaki e João Aurélio.

Redação – Autores diversos.

Revisores – Equipe BiblioÁfrica.

English revision – Jeffrey Lloyd.

Dicas de diagramação – Leandro Guiraldeli.

Crédito das imagens – Francisco Mauro; Pixabay; fotos pessoais.

Para receber gratuitamente nosso Informativo anual,
por favor, envie e-mail para: biblioafrika@gmail.com.

VOLUNTARIADO. Estamos precisando de voluntários especialistas em
revisão de textos. Caso você se afinize com o Projeto, entre em contato.

