



Jaime Cimenti

Livros

jcimenti@terra.com.br

O caminho indiano para a felicidade

Mesmo depois de tantos progressos científicos, tecnológicos, políticos e sociais, os humanos seguem em busca da sonhada felicidade ou, ao menos, de momentos felizes entre a rápida e curta trajetória entre o nascimento e a morte. Universidades como Harvard têm cursos e livros muito procurados sobre o tema.

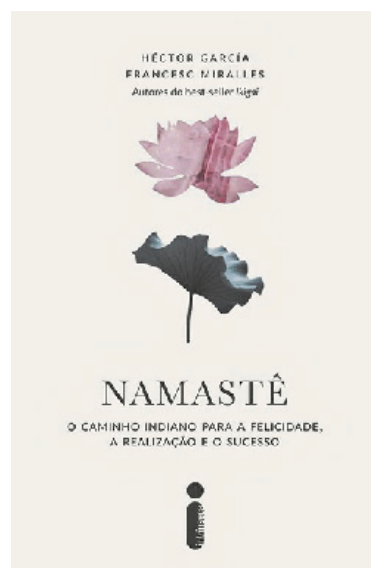
Namastê (Editora Intrínseca, 208 pág, R\$ 59,90), de Héctor García, espanhol radicado no Japão, engenheiro de *software* e escritor do *best-seller Ikigai*, em coautoria com Francesc Miralles, escritor, palestrante, tradutor, editor, terapeuta de arte e músico, apresenta, sob novas perspectivas, o caminho indiano para a felicidade, a realização e o sucesso.

Namastê examina os valores, conhecimentos e costumes indianos que se popularizaram na cultura ocidental para oferecer novas perspectivas sobre

como alcançar a felicidade, a realização e o sucesso. Os autores resgatam as doutrinas milenares daquele que é considerado o berço da espiritualidade e compartilham a sabedoria de mais de cinco mil anos para responder questões como a melhor forma de deixar o sofrimento e viver plenamente.

Quais as melhores técnicas para evitar o estresse, a ansiedade e o medo? Como podemos cuidar do corpo, da mente e do espírito para viver com energia total até o fim da vida? Além de reapresentar conhecidas técnicas indianas como a ioga e a ayurveda, os autores falam também de desapego, de filosofia Advaita (cada ser é uma parte do todo), do conhecimento do dharma (leis universais da felicidade) e do tantra (encontro entre o corpo e o espírito).

Com panoramas históricos, reflexões inspiradoras e ferramentas práticas, *Namastê* é um



guia enriquecedor com valiosos instrumentos para quem quer traçar o próprio caminho rumo à felicidade e o bem-estar, através de uma busca equilibrada. Como se vê, uma obra inspiradora e importante sobre essa tal felicidade.

e palavras...

O ETERNO LIVRO IMPRESSO

Há uns trinta anos, na Feira do Livro, um amigo editor e escritor me disse, agitado, que o livro impresso iria acabar diante da invenção do livro eletrônico, o revolucionário e-book. Diante dos últimos fatos internacionais, a opinião dele se mostrou mais furada que uma escumadeira.

Na Suécia, depois de muitos anos de telas e materiais digitais nas escolas, estudos e avaliações internacionais mostraram que a digitalização quase total estava ligada a quedas de desempenho de leitura e compreensão entre os alunos. Decidiram por lá voltar a usar livros impressos que ajudam na compreensão profunda de textos e concentração, enquanto que a tecnologia digital permanece como ferramenta complementar, não substituta.

Não só para crianças nos primeiros anos escolares, mas também para adolescentes e adultos em geral, a leitura individual e silenciosa do livro impresso segue sendo uma experiência única. Ler e virar as páginas de um livro estimula a imaginação, a concentração, a inteligência e a criatividade de um modo único. Os meios digitais tendem a dispersar as crianças e os adultos. Na tela o cérebro tende a ler mais rápido e de forma fragmentada. Escrever à mão e leitura silenciosa ativam mais o cérebro, melhoram a fixação e estimula a coordenação e o processamento cognitivo. O velho caderno está voltando.

Claro que é preciso equilibrar meios digitais com meios impressos. Livro im-

presso tem mais ritmo, pausa e repetição. Livro físico tem ritual: sentar junto, virar página, apontar figura. A tela é rápida demais. Acelera o mundo, e o livro desacelera o leitor. No livro físico, o leitor completa o mundo: imagina os rostos dos personagens, o cenário não pisca em alta definição, o silêncio entre duas frases é preenchido por dentro. Na tela vemos, no livro criamos.

Entre passar o dedo na tela e virar a página de um livro há diferenças. A leitura silenciosa é poderosa, sem ser espetáculo. É diálogo interior. Inteligência gosta de silêncio. Tela tem notificações, imagens demais. O livro impresso impõe resistência. Não vibra, não notifica, não compete por atenção. Convida o leitor a uma coisa cada vez mais rara: ficar, permanecer numa frase, atravessar um parágrafo inteiro sem interrupção. Estimula a sustentar um raciocínio até o fim.

Leitura silenciosa, hoje, é um ato quase subversivo. Ela é individual, demorada, invisível, não gera curtidas, não produz métricas e não alimenta algoritmos. Leitura silenciosa forma pensamento próprio. Há um tipo de liberdade que existe apenas numa página que não pisca. A tela pisca, o livro permanece. A tela chama, o livro espera. Tela faz tocar tudo e aprofundar pouco. A leitura silenciosa é um ato de insubordinação contemporânea. Imaginação precisa de intervalo, sombra e silêncio. Tela entrega imagens prontas, livro provoca imagens interiores. O livro não pisca, por isso ilumina.

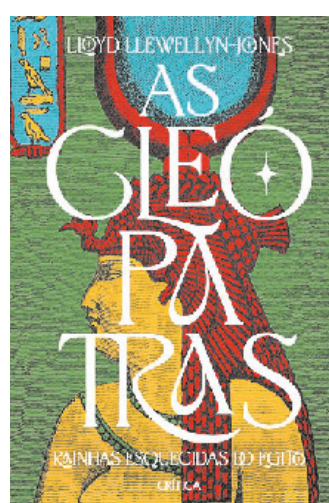
lançamentos



► **Híbridos** (Actual, 208 pág), de Ricardo Capra, consagrado especialista em dados, negócios e automação, filósofo e cientista, mostra como a inteligência artificial redesenha negócios e carreiras no século XXI. Capra examina com clareza e profundidade o futuro do trabalho entre interdependentes humanos e máquinas. Além de analisar, ele convida a refletir e agir.



► **Breve Memória de Simeão Boa Morte e Outros Contos Poéticos** (Faria e Silva Editora-Alta Books, 170 pág), de Lourenço Cazarre, jornalista e escritor consagrado e premiado, foi o grande vencedor da 5ª Edição do Prêmio Imprensa Nacional/Ferreira de Castro. Com ironia e linguagem saborosa e fluente, os contos são uma visão paródica da literatura brasileira. O que dá título à coletânea é uma sátira impagável de *O Alienista* de Machado de Assis.



► **As Cleópatras – Rainhas Esquecidas do Egito** (Crítica-Planeta, 368 pág, R\$ 119,90), de Lloyd Llewellyn-Jones, professor da Universidade de Cardiff, especialista em Pérsia, Grécia e Oriente Próximo, resgata as sete governantes que dominaram o Egito antes de Roma. Ele mostra como elas tinham poder absoluto, com obsessão implacável pelo domínio geração após geração.

a propósito...

Antigamente o livro abria a cabeça. Hoje a cabeça precisa abrir o aplicativo. A pressa na comunicação é inimiga da perfeição e madrinha da superficialidade. Não vamos demonizar a tecnologia, que encurta caminhos, amplia repertórios e democratiza informações. Mas informação não é pensamento, é matéria-prima. Pensar exige silêncio, sequência, continuidade. Enfim, o

risco não está no pixel, mas na dispersão. Se o leitor sustenta a atenção, não importa se a página é de celulose ou de luz. Superficialidade não depende do material, depende da pressa. O futuro pode ser digital, mas o pensamento é analógico: precisa de tempo, sequência e silêncio. O tempo se vinga das coisas feitas sem a indispensável colaboração dele. (Jaime Cimenti)