

LETRAS  
PALAVRAS  
FRASES  
POEMAS

**Mario Tessari**

© Mario Tessari, 2020.

Mario Tessari

escreveu os textos e diagramou o livro.

elaboram a capa.

# Sumário

## Frases

- 7 AMOR
- 7 AMIZADE
- 8 ANIMAIS
- 9 ECOLOGIA
- 9 ECONOMIA
- 10 EDUCAÇÃO
- 13 ESTILO DE VIDA
- 14 ÉTICA
- 15 FILOSOFIA
- 28 LINGUÍSTICA
- 29 PAZ
- 30 POLÍTICA
- 33 SAÚDE

## Poemas

- 38 PAZ REFUGIADA
- 39 GORGEIOS NATURAIS
- 40 NUVIAL

- 42 EXTEMPORÂNEO
- 44 CACHORRO HUMANO
- 46 CORPO DE MULHER
- 48 AMANHECER
- 49 MANSAGEM DE PAZ
- 50 ESTRELAS DO DIA
- 51 MANOS AMIGOS, MAIS AMIZADE
- 53 O DIREITO DE TRABALHAR
- 55 MUNDOS
- 57 NOME DE ESTRADAS, RUAS, PONTES E VIADUTOS
- 58 RELAÇÕES CONJUGAIS
- 60 ESCOLA EUSSOCIAL
- 63 PERSUASIVIDADE
- 65 INDIVIDUALIDADE CMPARTILHADA
- 67 RITO ANUAL DA VIDA
- 69 EFEMÉRIDES
- 70 ONDE PROCURAR QUEM?
- 73 CONSCIÊNCIA DA IMPERFEIÇÃO
- 75 PERFEIÇÃO POSSÍVEL
- 77 JOGOS SEXUAIS
- 82 PESSOAS-ESPELHO
- 84 ALEGRIAS HUMANAS

87	TEXTOS DE VIDAS
89	NASCER VIVER MORRER
91	APRENDER PRATICAR SABER
93	HARMONIA INTERNA
95	VISÃO PARCIAL
97	VERDADE E LONGEVIDADE
99	PEDRAS E PESSOAS
100	ASAS OU MÃOS?
103	ENTRE O SONHO E A REALIDADE
105	DE PARTOS E DE PARTIDAS
109	ENTRE O EFÊMERO E O ETERNO
110	TERRAR OU TERRAL?
112	IMAGEM DE ASSUMPTA
116	ALEGRIAS DE MARIA POETA
119	50 ANOS

## Frases

### Amor

1. Amar não deveria ser explorar quem amamos; mas, juntos, explorar o mundo.
2. Amor e Arrogância formam um casal que gera filhos estúpidos.
3. Não se ama apenas o bem; muitas pessoas amam a guerra, a fofoca, o lucro, a promiscuidade, o vício, o jogo, ...
4. O amar depende da decisão de aceitar o outro como ele é.

### Amizade

5. Amizade deveria ser doação e não exploração.
6. Compreender o outro é sempre um desafio.
7. Na solidão, reconhecemos o valor da amizade.
8. Quem tem amigos jamais se sentirá só.

## Animais

9. Alimentar a cobra só aumenta o veneno.
10. As abelhas não merecem zoológicos particulares para alimentar a vaidade dos colecionadores de seres vivos.
11. Cães, gatos e pulgas valem mais que as pessoas?
12. Eram dois cachorros: o cão e o dono dele.
13. Evite latir como um cachorro: você pode morder a língua e morrer do próprio veneno.
14. Gosto de bichos, mas cada qual vivendo sua vida, eles e eu. Ajudo e tenho compaixão deles, mesmo que eles, muitas vezes, não tenham compaixão de mim.
15. Há dois tipos de machos: os que estão de prontidão para atender às necessidades das fêmeas e os que satisfazem as próprias necessidades a qualquer preço.
16. Os cães e os gatos que dormem nos sofás são da mesma espécie dos que urinam nas paredes e defecam nas hortas.

17. Os pequenos animais não merecem zoológicos particulares para alimentar a vaidade dos colecionadores de seres vivos.
18. Primeiro, matemos o cachorro; depois, se necessário, sacrifiquemos o cão.
19. Purgatório ou pulgatório?

### Ecologia

20. O desmatamento gera seca.
21. Os grampos enferrujam? Ou são enferrujados pela soda do papel branco?
22. Sem árvores, com seca, com pó, ...
23. Sem bois, vacas, moscas, bernes e farpas.

### Economia

24. Criar gado, qualquer um cria. Mas, vender vacas velhas doentes... só um gênio consegue.
25. Economia é a arte de saber gastar.
26. Economia é ciência de economizar: arte de fazer render muito o pouco que se ganha.



27. Economizar é gastar menos do que se ganha.
28. Ganhe o dinheiro antes de gastar.
29. Para enriquecer é preciso ter humildade.
30. Para o pobre, o pouco resolve; para o rico, nem o muito satisfaz.
31. Primeiro ingrediente para a riqueza: humildade.
32. Tudo por dinheiro: fé, amor, guerra, amizade, voto, ...

### Educação

33. A dor ensina humildade.
34. A fome ensina colher.
35. A morte nos ensina a viver.
36. A partir da fala surgem a reflexão e a consciência, como capacidades de descrever a si mesmo... de construir símbolos e significações, junto com os outros.
37. A sede ensina a cavar poços.
38. Ao aprender a Língua Inglesa, o brasileiro usa o método global. (ANALÍTICO)

39. Ao organizar o ambiente e/ou o tempo, as pessoas estão também organizando a “mente” (inteligência). A desorganização externa (ambiente/tempo) é apenas reflexo da desorganização interna.
40. Aprendemos com as dificuldades.
41. Aprendizagem da obediência.
42. As dificuldades ensinam a pensar.
43. As escolas propõem a aprendizagem da obediência.
44. Alguns anos atrás, era suficiente que parte da população passasse pelos bancos escolares e para receber apenas informações.  
As exigências do mundo atual são bem maiores: toda população precisa dominar o conhecimento, desenvolver habilidades e assumir atitudes: o saber, o saber fazer e o ter a consciência do que faz.
45. Com os faladores, aprendemos o silêncio.
46. Contradição interna: energia para transformar. Levar a pessoa à contradição para pensar. Superar a própria contradição. Diálogo do aluno com o conhecimento.
47. Diálogos geram aprendizagens e promovem a paz.

48. Exemplos ensinam mais que palavras.
49. Ler, ouvir: aprender.
50. Não basta olhar; é preciso enxergar e entender.
51. No silêncio, aprendemos ouvir.
52. Num país de várias ditaduras, para alcançar o topo da hierarquia militar na Educação, é preciso ajoelhar, rezar, confessar, penitenciar, ofertar e comungar corrupções.
53. O dialético percebe o mundo como realidade em contínua transformação.
54. Os tolos nos ensinam muita coisa.
55. Quando o aluno acerta, fico sabendo que ele entendeu o que eu expliquei; quando ele erra, fico sabendo como ele pensa.
56. Somos todos imperfeitos e aperfeiçoáveis.
57. Todo ser humano aprende, quando precisa e tem oportunidade.
58. Todo ser humano é capaz de aprender.

## Estilo de vida

59. A felicidade e a infelicidade andam pelo mesmo caminho; porém, em sentido contrário.
60. A vaidade é pedra inútil que carregamos.
61. Agradeço muito ao [...] por ser mais alto, mais bonito, mais rico e mais importante do que eu. Assim, eu posso ser apenas o que sou.
62. Alguns abrem a roupa para mostrar o umbigo; outros abrem janelas e portas para ver o mundo.
63. Cada pessoa constrói a si mesma com aquilo que dispõe para construir.
64. Empatia é o esforço que fazemos para nos colocar no lugar dos outros.
65. Esperançar e saber esperar; acreditar na vida.
66. Eu queria escrever um romance. No entanto, cada um de nós dispõe de uma só vida. Eu tive de optar entre inventar uma vida, escrever sobre a vida de outros ou viver minha vida. Preferi viver.
67. Felicidade é ter o que fazer.

- 68. O caminho para a felicidade é o mesmo que leva à infelicidade; a diferença está na forma de caminhar.
- 69. Quem espera pela vida deixa de viver.

### Ética

- 70. A aparência de virtude pode esconder muitos vícios.
- 71. A verdade nem sempre é agradável.
- 72. Bares são pontos legalizados para consumo de drogas lícitas.
- 73. Honestidade teórica é pura hipocrisia: as práticas é que revelam os valores éticos de cada pessoa.
- 74. Mesmo vivendo no Brasil, podemos ser éticos, honestos e responsáveis.
- 75. Sempre corremos o risco de ver nosso poema estuprado.
- 76. Todos nós temos o direito de ser honestos.

## Filosofia

77. A alienação do brasileiro verte no linguajar: quando acerta, foi “graça a deus”; quando erra, “foi obra do diabo”. Alheamento, de alium, dos outros.
78. A aparência de virtude pode esconder muitos vícios.
79. A estupidez pode ser hereditária.
80. A felicidade e a infelicidade andam pelo mesmo caminho, mas, em sentido contrário.
81. A fofoca é filha da inveja e mãe da intriga.
82. A fome ensina colher.
83. A fragilidade dos conceitos de inteligência e de beleza está na autoria: são emitidos apenas por pessoas que se consideram inteligentes e belas.
84. A fragilidade dos conceitos de inteligência está na autoria: são emitidos apenas por pessoas que se consideram inteligentes.
85. A humildade e a gratidão geram comportamentos solidários e cooperativos.
86. A impaciência causa desastres.

87. A maior e a pior violência é a violência étnica: impor aos outros aquilo que chamam de cultura.
88. A mente enxerga mais do que os olhos veem.
89. A morte nos ensina a viver.
90. A morte ressuscita os vivos.
91. A pressa é mãe de muitos erros.
92. A realidade de cada um é cenário provisório que pode ser mantido, restaurado, modificado, substituído ou superado.
93. A sede ensina a cavar poços.
94. A tolerância é semente de paz.
95. A vaidade é pedra inútil que carregamos.
96. A verdade nem sempre é agradável.
97. A vida não é ... nós é que precisamos da vida para sermos.
98. A vida só acaba para quem não sabe recomeçar.
99. Abelhas fazem mel; cobras... veneno.
100. Acreditar é a sorte.
101. Agradeço muito ao [...] por ser mais alto, mais bonito, mais rico e mais importante do que eu. Assim, eu posso ser apenas o que sou.

102. Ah! Se eu pudesse voar! No entanto, voar está além das minhas possibilidades. Então, caminho com alegria.
103. Alguns abrem a roupa para mostrar o umbigo; outros abrem janelas e portas para ver o mundo.
104. Alimentar a cobra só aumenta o veneno.
105. Ao invés de viver a própria vida, muita gente quer viver a vida dos outros. Essa é a mais profunda das alienações.
106. Apenas pessoas inteligentes emitem conceitos de inteligência. Essa é a sua fragilidade.
107. Aposentado é quem se tranca (que vive) nos aposentos.
108. Artista é quem deixa fluir a arte; diplomas e vaidades são apenas pesos a carregar.
109. As dificuldades ensinam a pensar.
110. As escadas são de pouco proveito para quem tem medo de altura.
111. As palavras ‘médico’ e ‘medo’ são irmãs gêmeas.
112. As pequenas ilhas é que são exóticas; paisagens para se olhar de fora e não lugares



para se viver. É melhor viver em terra firme  
do que em ilhas de fantasia.

113. As pessoas podem assumir comportamentos:  
vegetal, animal ou humano...

114. Às vezes, vemos... sem enxergar...

115. Bares são pontos legalizados para consumo  
de drogas lícitas.

116. Brigar ou cooperar são escolhas.

117. Cabeça ruim, vida péssima.

118. Cada pessoa constrói a si mesma com aquilo  
que dispõe para construir.

119. Cada povo tem os ladrões que merece. (e que  
tolera)

120. Cada um colhe o que planta.

121. Cada um constrói o seu próprio sofrimento.

122. Cada um de nós constrói o próprio caminho.  
Mesmo sem ter, muitas vezes, consciência  
disso...

123. Cada um de nós constrói seu próprio  
sofrimento.

124. Cada um de nós sustenta a convicção de que  
os outros estão errados.

125. Cada um é louco do seu jeito.

126. Cada um é o que decide ser quando acorda para a vida.
127. Cada um pensa que louco é o outro.
128. Cada vizinho cuidando de sua roça.
129. Cães, gatos e pulgas valem mais que as pessoas?
130. Ceder é fácil; descender é recuperar o respeito.
131. Coice de cavalo bem tratado dói mais.
132. Coloque seus sonhos em ação.
133. Coloque seus sonhos em ação.
134. Como a água, vamos fazendo rios por entre os obstáculos.
135. Compreender o outro é sempre um desafio.
136. Continuaremos fazendo o bem, apesar das maldades.
137. Criar gado, qualquer um cria. Mas, vender vacas velhas... só um gênio.
138. Do meu caminho contemplo o vosso caminho.
139. É crime, se o homem quer; é lícito, se a mulher deseja.
140. É melhor abandonar a luta do que lutar em vão.

141. É quase impossível todos errarem o tempo todo. Por isso, é sensato seguir a maioria.
142. Empatia é o esforço que fazemos para nos colocar no lugar dos outros.
143. Envelhecemos quando perdemos a alegria de viver.
144. Era tão magro que cabia entre dois fios de chuva.
145. Eram dois cachorros: o cão e o dono dele.
146. Errar é fácil. Difícil é admitir o erro.
147. Errar é fácil; coragem é mudar.
148. Esperançar e saber esperar; acreditar na vida.
149. Extirpar as mãos de quem rouba não muda a mente do ladrão.
150. Extirpar as resistências pode ser eliminação de oportunidade de ver o outro lado, o 'porquê' das resistências.
151. Fácil ceder; muito difícil descender.
152. Felicidade é ter o que fazer.
153. Feliz quem constrói a sua casa
154. Ganância consome; some com tudo.
155. Gratidão e alegria trazem felicidade.

156. Há dois tipos de machos: os que estão de prontidão para atender às necessidades das fêmeas e os que satisfazem as próprias necessidades a qualquer preço.
157. Honestidade teórica é pura hipocrisia: as práticas é que revelam os valores éticos de cada pessoa.
158. Impaciência é a causa de muitos acidentes.
159. Incertezas são sementes de oportunidades.
160. Infelizes os que fazem tudo por dinheiro: fé, amor, guerra, amizade, voto, ...
161. Inteligência artificial é álibi para quem manobra as massas humanas.
162. Jornalistas são, ao mesmo tempo, instrumentos e agentes.
163. Ladrões evitam comunidades unidas.
164. Livros e ideias devem ser asas que devemos passar adiante.
165. Mente doente, vida curta.
166. Mentes pobres gostam de barulho.
167. Mentes vazias podem ser preenchidas com barulho.
168. Mesmo na aridez mecânica da burocracia, sempre cabe um pouco de poesia.

169. Minha mente determina meu mundo. Maria  
Elisa Ghisi
170. Não basta olhar; é preciso enxergar e  
entender.
171. Não me sobra tempo para julgar as pessoas.
172. Nas conversas, vamos nos moldando uns aos  
outros, dentro do possível.
173. Nossas memórias (aquilo que lembramos)  
formam um tecido de imagens e de ideias  
individuais, sociais e coletivas alinhavadas. O  
que consideramos 'conhecimento' é uma  
síntese provisória de realidades  
reinventadas. Eu mesmo aceito ser uma  
síntese do que os outros dizem de mim.
174. Numa mente vazia, cabe muito barulho.
175. O barulho alimenta as mentes vazias.
176. O barulho alimenta os espíritos vazios.
177. O caminho para a felicidade é o mesmo que  
leva à infelicidade; a diferença está na forma  
de caminhar.
178. O desonesto se julga honesto.
179. O exército nacional matou mais brasileiros  
que paraguaios, quando ambos foram  
massacrados em nome da limpeza étnica.

180. O gambá assusta mais com o cheiro que com a coragem.
181. O medo do novo nos mata por dentro.
182. O míope só enxerga até o nariz.
183. O não-nascimento de algumas pessoas seria benéfico à humanidade.
184. O ódio atinge quem odeia.
185. O que é preciso fazer para ser o que eu pretendo ser?
186. O que mais pesa é uma vida vazia.
187. O respeito aos velhos começa quando começamos a ficar velhos.
188. O silêncio é a melhor resposta para acusações injustas e agressões gratuitas.
189. O tamanho da pessoa, a gente mede por dentro.
190. Odiam... Dá muito trabalho.
191. Os covardes têm medo do silêncio.
192. Os cristos sofrem pelos pecadores.
193. Os redemoinhos são fortuitos e transitórios.
194. Os tolos nos ensinam muita coisa.

195. Para a mulher que não sabe o que quer,  
qualquer homem serve para aliviar a tensão.
196. Para a mulher que não sabe o que quer,  
qualquer homem serve.
197. Para decolar com mais facilidade, é preciso  
estar com os dois pés no chão; com os quatro  
pés no chão, será bem difícil.
198. Para o homem, a mulher é bonita quando ela  
deseja.
199. Para o pobre, o pouco resolve; para o rico,  
nem o muito satisfaz.
200. Para quem fica esperando, a sorte nunca  
chega.
201. Perfume é ilusão de limpeza.
202. Perfume para abafar fedor.
203. Pessoas bonitas podem ser fúteis.
204. Pessoas humildes e agradecidas constroem  
relações solidárias.
205. Pessoas incompletas precisam de outros.  
Todos nós somos incompletos...
206. Pior cego é o que vê fantasmas.
207. Por lei, vadiagem deixou de ser crime.

208. Povo que questiona seus deuses saberá  
questionar seus líderes. Gilvan Tessari
209. Prejudique a si mesmo; não aos outros.
210. Primeiro, matemos o cachorro; depois, se  
necessário, sacrifiquemos o cão.
211. Quando mudamos de opinião, geralmente,  
melhoramos a opinião.
212. Quando o lobo visita a ovelha, o cabrito ergue  
a orelha.
213. Quanto maior eu me faço, mais pesado me  
carrego.
214. Que pessoa eu quero ser?
215. Quem apoia o lobo arrisca a ovelha.
216. Quem caminha bastante está sujeito a pisar  
em alguém.
217. Quem espera pela vida deixa de viver.
218. Quem faz as regras pode cumprir com  
facilidade as regras que fez, porque as  
entende e as aceita.
219. Quem faz o que quer perde o que não quer.
220. Quem muito escolhe nada colhe.
221. Quem muito procura é porque ainda não se  
encontrou.



- 222. Quem não desce do colo não aprende a andar.
- 223. Quem não pensa sai pensado pelos outros.
- 224. Quem planta emoções colhe violência.
- 225. Quem planta gritos colhe silêncios.
- 226. Quem se vende sempre custa mais do que vale.
- 227. Quem tem amigos jamais se sentirá só.
- 228. Quem tem pressa morre antes.
- 229. Quem tem vista curta só vê o próprio nariz.
- 230. Quem trabalha constrói a sorte.
- 231. Recomeçar a vida todo dia. (Maria Elisa Ghisi)
- 232. São muitos os caminhos; porém, a caminhada é uma só.
- 233. Se cada pessoa que foi ao funeral de Maria tivesse feito alguma coisa por ela, talvez ela estivesse viva.
- 234. Se chamar, o diabo vem e ... fica.
- 235. Se me iludo... vem a desilusão, a realidade...
- 236. Se todo mundo repetir a mesma mentira, ela se torna verdade.
- 237. Seja estúpido consigo mesmo; não com os outros.

238. Sem bois, vacas, moscas, bernes e farpas.
239. Somos todos imperfeitos e aperfeiçoáveis.
240. Sou o que penso ser. Maria Elisa Ghisi
241. Ter dó do diabo é mais perigoso que andar distraído.
242. Toalha de rosto com adornos é como pessoa maquiada: só se enxuga na parte sem enfeites, se houver.
243. Todo problema traz em si a semente da solução.
244. Todos os seres humanos vivem; apenas alguns deixam sua história.
245. Tu és teu pior inimigo.
246. Um dia, enfim, seremos apenas ossos.
247. Um espírito crítico consegue distinguir os comportamentos de sábios e de idiotas.
248. Velho é quem deixa de ter novas ideias.
249. Vemos o mundo pelo buraco da fechadura e cada um vê partes diferentes, porque seu buraco está em outro ponto do labirinto e porque cada um vê o que quer ver.
250. Viver é mais que estar vivo.

251. Viver é realidade animal; registrar o que viveu cria realidade cultural.

252. Viver é realizar sonhos.

### Linguística

253. A alienação do brasileiro verte no linguajar: quando acerta, foi “graças a deus”; quando erra, “foi obra do diabo”. Alheamento, de alium, dos outros.

254. A pontuação nas frases depende de nosso foco: se estivermos olhando o desenho das letras e dos parágrafos ou se estivermos imaginando (dando imagem) às ideias; se escrevemos comandados pela ortografia ou pela linguística.

255. Coisas de línguas genéricas: “Bundy beats date with chair.” → Bundy livrou-se do encontro com a cadeira elétrica. Ou → Bundy espanca a namorada com uma cadeira.

256. Ficção é a arte de restaurar ou até de reconstruir a realidade.

257. Nos bilhetes, cabem ideias nanicas; cartas transportam pequenas ideias; grandes ideias merecem livros.

258. O leitor abre o circo e interrompe o espetáculo, quando quiser.
259. Para mim, o que importa é a densidade dos textos, em qualquer formato, seja romance, novela, conto, crônica, poema, frase ou uma palavra solteira.
260. Sempre corremos o risco de ver nosso poema estuprado.
261. Vai depender se as reticências são dúvidas da palavra... ou indecisões das ideias ...

### Paz

262. A paz e a guerra são escolhas.
263. A paz nasce do silêncio.
264. A paz rende mais que a guerra.
265. A tolerância é semente de paz.
266. Brigar ou cooperar são escolhas.
267. Cada vizinho cuidando de sua roça.
268. Diálogos geram aprendizagens e promovem a paz.
269. Felizes os que vivem em paz.

- 270. Ofereço a paz que planto em mim.
- 271. Os covardes têm medo do silêncio.
- 272. Quando o lobo visita a ovelha, o cabrito ergue a orelha.
- 273. Quem planta gritos colhe silêncios.
- 274. Tolerância: semente de paz.
- 275. Trabalho, silêncio, paz... e ... saúde.
- 276. Viver é realizar sonhos.

### Política

- 277. A (in)justiça comanda no Brasil.
- 278. A maioria dos políticos é parasita social.
- 279. As raízes do governo são os eleitores.
- 280. Cada povo tem os ladrões que merece. (e que tolera)
- 281. Câmara e Senado são a Vergonha Nacional.
- 282. Carrapatos sugam governos.
- 283. Democracia é governo com poder popular.
- 284. Ditaduras: socialista, militar, populista, judiciária, ...

285. Explorar os governos virou profissão.
286. Geórgia, mesmo na aridez mecânica da burocracia, sempre cabe um pouco de poesia.
287. Governar, no Brasil, é inaugurar obras que ainda serão feitas.
288. Há ladrões em todos os partidos.
289. Inteligência artificial é álibi para quem manobra as massas humanas.
290. Mudam-se as fôrmas; a massa continua a mesma.
291. No Brasil, há muitos juízes e pouca justiça.
292. No governo, as pessoas criam barriga.
293. Num país de várias ditaduras, para alcançar o topo da hierarquia militar na Educação, é preciso ajoelhar, rezar, confessar, penitenciar, ofertar e comungar corrupções.
294. O Brasil vive, no Século XXI, uma pobrecracia ditatorial, com apoio do capitalismo.
295. O exército nacional matou mais brasileiros que paraguaios, quando ambos foram massacrados em nome da limpeza étnica.
296. O político tira de todos para entregar a alguns.

297. O político tira um pouco de todos, distribui um mínimo aos amigos e guarda o resto.
298. Os governantes de uma nação terão sempre as virtudes e os defeitos de seu povo.
299. Os governos brasileiros, em todas as esferas, são a cara do povo brasileiro. Explorar o governo virou profissão.
300. Os governos brasileiros, em todas as esferas, são a cara do povo brasileiro.
301. Os milagres políticos escondiam pecados.
302. Os políticos já não enganam com tanta facilidade.
303. Os políticos tiram um pouco de todos para entregar a alguns, depois de tirar o seu.
304. País indireto, país de advogados e de políticos.
305. Políticos parasitas permanentes da Pátria.
306. Por lei, vadiagem deixou de ser crime.
307. Quem faz as regras pode cumprir com facilidade as regras que fez, porque as entende e as aceita.
308. São Lula, padroeiro do Brasil.
309. Todos reclamam, mas continuam votando.

310. Tudo o que penso reflete a ideologia que me envolve.

### Saúde

311. A alegria de viver afasta doenças.

312. A cobiça gera úlcera.

313. A dor ensina humildade.

314. A dor faz parte da vida. (Elisa)

315. A dor faz parte do processo de cura.

316. A ganância encurta a vida.

317. A humanidade está dominada pelo medo da dor, pelo medo da morte e pelo medo do medo.

318. A saúde e as doenças entram pela boca.

319. A saúde e as doenças nascem na mente.

320. Antes uma morte saudável que uma vida medicamentada.

321. As doenças enriquecem os médicos.

322. As doenças germinam nas mentes em desequilíbrio.



323. As palavras 'médico' e 'medo' são irmãs gêmeas.
324. Ausência de dúvidas é doença grave.
325. Beleza ... apenas um peso a carregar, um efêmero a ressuscitar diariamente. Melhor ser normal e não precisar garantir beleza...
326. Cada um de nós constrói seu próprio sofrimento.
327. Doenças e medicamentos são amigos íntimos.
328. É saudável rir de si mesmo.
329. Era tão magro que cabia entre dois fios de chuva.
330. Ganâncias encurtam vidas.
331. Humildade faz bem à saúde.
332. Médicos e doenças andam juntos.
333. Mente doente, vida curta.
334. Mentir causa câncer na garganta.
335. Morremos um pouco a cada dia.
336. No Brasil, o cigarro é item da cesta básica; o mel não é...
337. O remédio é pai de muitas doenças.
338. Ódio causa câncer.

- 339. Os médicos remediam as doenças.
- 340. Os remédios enriquecem muita gente.
- 341. Os remédios remediam as doenças e adoecem  
nossas finanças.
- 342. Ou você tem saúde ou você tem remédico.
- 343. Paciência faz bem à saúde.
- 344. Quando a mente erra, o corpo sofre.
- 345. Raiva causa câncer.
- 346. Remédios é a doença que mais mata.
- 347. Remédios é a pior doença.
- 348. Remédios e doenças sempre andam sempre  
de mãos dadas.
- 349. Saúde e remédios jamais andam juntos.
- 350. Ser bom faz bem à saúde.
- 351. Trabalhar com alegria afasta as doenças.
- 352. Trabalho, silêncio, paz... e ... saúde.
- 353. Tratar e alimentar doenças ou promover a  
saúde?
- 354. Um dia, enfim, seremos apenas ossos.
- 355. Veneno mata; rápido ou devagar.
- 356. Veneno na boca, perigo constante.

357. Vida tranquila, fezes perfeitas.

## Poemas

## PAZ REFUGIADA

Procurava paz, qualquer paz.

Talvez, no dicionário,  
houvesse paz.

De fato, lá encontrou  
uma paz de palavras,  
paz invivível...utópica.

Fugindo dos seres humanos,  
a paz se refugiou no dicionário.

## GORGEIOS NATURAIS

Os ricos podem mandar fazer  
e pagar por ‘gorjeios perfeitos’,  
produzidos, artificialmente,  
em equipamentos eletrônicos.

Porém, dificilmente,  
sentirão o prazer de ouvir  
o canto das aves como de fato ele é:  
imprevisto, imperfeito,  
sempre inédito, sempre inovado.

Para ouvir um pássaro,  
eu é que tenho de estar à disposição;  
não basta apertar um botão para  
liberar um canto que está represado,  
esperando por mim...

## NUVIAL

Deus adormeceu de pura preguiça e  
seus dedos deixaram escapar  
o rebanho de cristais de gelo  
que passeava pela abóbada celeste  
(também denominada ‘firmamento’...  
mesmo que seja nada firme...).

A nuvem não voou,  
como prevê a física sideral.  
Apenas, se sentiu aliviada,  
como gente que esvazia a bexiga.

A água nuvial (neologismo meu...)  
despencou sobre as árvores,  
como fosse uma carga de algodão:  
suave e d e m o r a d a m e n t e.  
E foi se deitando em qualquer lugar,  
como quem está sem pressa de ir pra casa.

Os sabiás, usando as asas como guarda-chuva,  
cobriram seus ninhos cheios de filhotes,  
que, nos dias ensolarados,  
abrem bem a boca, esperando que os pais  
depositem minhocas, borboletas e bananas...

de graça, pois, os pais devem alimentar os filhos.

Enganosamente, o Sol não foi para o Japão e  
permaneceu acima de nossas cabeças,  
esperando a choveção indolente...  
(Bem... esse 'acima' é uma mera abstração,  
pois, em relação ao polo 'de cima',  
estamos na horizontal...)

Amanhã, virá o vento e soprará nuvens,  
chuvas, neologismos e loucuras poéticas,  
sem nos pedir minha opinião...  
nem mesmo sobre essas opiniões.



## EXTEMPORÂNEO

Num repente,  
iniciou o tropel  
batido pelos oito cascos  
sobre a rua preta.

Eram duas;  
quase iguais por fora,  
bem diferentes por dentro.

Vinham em fila tão reta  
que os pés da que seguia  
pisavam os pisados  
dos pés da madrinheira.

A que conduzia a marcha  
carregava dois chifres  
crescidos num redondo perfeito  
que faltava fechar cinco dedos  
num alto do tamanho da cabeça.

Seguia ativa,  
com sobra de peso,  
levando um corpo firme  
de determinação pela consciência

da liderança assumida.

A última

que era mocha de nascença

batia com mais força

todo medo de suas pernas magras

como se quisesse furar o asfalto e

balançava vigorosamente quatro tetas vazias

em movimento oposto ao corpo.

Parecia vestirem couros

de fumaça chovida, pois,

o cinza adensado no lombo

ia branqueando na descida.

Bem em frente ao olhar,

a segunda mugiu

um desespero longo,

contando do medo

de andar à procura de um nada

perdido nas lonjuras além.

Ao olhar os outros olhos,

vi evidências de que

essa estranheza

era coisa particular,

porque, no demais,

ninguém se importou

com a passagem.

## CACHORRO HUMANO

O cachorro virou homem;  
o homem virou cachorro.

...

Bem antes de existirem palavras,  
época em que a fauna terrestre  
ainda era criança,  
cachorróides e humanóides  
viviam em bandos separados;  
hoje, vivem juntos.

O cachorro era livre  
e comia deliciosos  
animais menores do que ele,  
a escolher...

Mas, sofria de solidão,  
pois, a família não tinha união:  
brigavam entre si  
por motivos inconscientes.

Então, o cachorro ancestral  
viu os homens acuados

pelo medo dos lobos e  
adotou os humanos como filhos.  
Passou a ser da família.

Passadas as eras,  
solitários estão os humanos,  
brigando uns com os outros  
por qualquer motivo.

O cachorro passou a ser  
companhia para solitários,  
em troca de restos de comida.

O homem fala com o cachorro,  
protege o protetor ancestral  
e até... ama o ex-carnívoro...  
com amor humano.

## CORPO DE MULHER

Ame seu corpo  
como um templo da vida,  
uma morada da alma.

Não negue o corpo  
como se ele  
causasse problemas.  
Ele não tem culpa  
de ser tão bonito;  
aceite-o como beleza que é.  
Saiba receber elogios.

Acaricie o seu corpo,  
com as suas mãos  
ou com outras mãos  
que o saibam acariciar.  
Abasteça esse corpo  
de carícias, carinhos e ternura.

Lembre: o corpo vive de prazer...  
de tudo o que lhe dá prazer.

Durante o banho,

enquanto a água morna  
deslizar sobre a pele,  
feche os olhos e se delicie.  
Aproveite cada minuto;  
não tenha pressa.

Deixe o sol matinal  
bronzear a sua intimidade,  
sem exageros...  
Use perfumes suaves  
que não encubram esse  
excitante cheiro de mulher.

Seja experiente,  
sem deixar de ser criança,  
de dançar sozinha,  
de sorrir pelos olhos...

## AMANHECER

Foi embora todo o ódio,  
o rancor e a mágoa.  
Só ficou o vazio triste  
das lágrimas que chorei.  
E o medo de amar,  
de me entregar...  
Um medo de sofrer outra vez.

Estou arrasado...  
mas já não há vendaval,  
cessou a tempestade.  
Tenho tempo para  
contemplar a ruína.  
Espero depois ter tempo  
para recomeçar a vida.

## MENSAGEM DE PAZ

Recebemos um envelope grande...  
Dentro, encontramos uma folha em branco.

Inicialmente, pareceu ser uma mensagem de paz.

Porém, a seguir, constatamos que estava nua,  
com a pele branca esperando amantes noturnos,  
feita um lírio do pântano em plena floração.

Estava à disposição para a 'obra',  
desde que o autor fosse breve,  
escolhesse um relato adequado  
para um espaço tão reduzido;  
nele, poderiam ser depositados  
angústias, magoas e ...  
até veneno para matar de amor.



## ESTRELAS DO DIA

Quantas vezes, esperamos o sol se pôr para contemplar as estrelas... Não que elas não existam no céu diurno; elas estão lá, mesmo que ofuscadas pelo Sol, uma estrela mais próxima da Terra. Porém, toda esfera celeste contém estrelas; há estrelas em todas as direções. Nos céus da madrugada, da manhã, da tarde, do ocaso, da noite, ... Elas estão lá, só não as podemos ver. E não são as mesmas. A cada hora da noite, vemos uma mesma estrela em várias posições. E as estrelas do dia, se pudéssemos vê-las, seriam outras que não as estrelas do ocidente, no hemisfério sul. Porque elas não giram conosco ... nem mesmo giram. Nós e a Terra é que giramos no espaço. A humanidade sabe disso há muito tempo, mas finge não saber. Uma pessoa que só vê estrelas na mesma hora da noite, de um mesmo lugar, vai pensar que o céu é o teto de seu mundo. Também as pessoas são estrelas e quem passa a vida vendo a mesma pessoa, pensa que seu céu é aquele. Porém, ao olhar uma estrela muito próxima – o Sol, por exemplo – ficamos cegos. A vida tem as lições; nós é que não as sabemos ler.

## MENOS AMIGOS, MAIS AMIZADE

A certeza de que a vida é curta  
aumenta com a idade.

Até os quatro anos,  
nem sabemos que pensamos.  
Até a adolescência,  
carecemos de consciência moral.

As primeiras décadas  
transcorrem sem economia de tempo,  
pois, parece que seremos eternos.  
No entanto, a meia-idade vem  
nos avisar de que a manhã já se foi  
e que a tarde se esvai:  
o vigor físico cede lugar à debilidade.

Tomamos consciência de que  
o aclave chegou ao fim e que a  
'melhor idade' escorre cachoeira a baixo.  
Se na juventude esbanjamos energia  
e corremos atrás de aventuras,  
na maturidade, passamos a escolher com  
cuidado os encontros e as companhias.

E, à medida que a vida avança,  
os calendários encolhem,  
indicando a necessidade de  
escolhas cada vez mais criteriosas.

Quando nos resta a velhice,  
passamos a ser avarentos  
dos nossos últimos tempos.

Já não perdemos tempo com ilusões;  
estamos mais preparados  
para lidar com as mentiras e  
com propagandas enganosas.

Preferimos refeições leves  
e roupas confortáveis,  
independemos da moda e da mídia.

Na velhice,  
mantemos menos amigos e  
contamos com melhor amizade.

## O DIREITO DE TRABALHAR

A legislação distorceu  
os direitos das crianças,  
criando aberrações.

Impedir a criança de trabalhar  
é uma restrição que impede  
a aprendizagem das práticas vitais,  
como pensar e manusear.

Crime é obrigar a trabalhar  
ou explorar o trabalho infantil;  
criminosos são os vadios  
que exploram as crianças.

Convidar e incentivar um filho  
a participar coletivamente  
dos trabalhos da família  
é uma atitude educativa.

Trabalhar e a opção de não trabalhar  
são direitos naturais dos seres humanos;  
tolher direitos naturais é violência política.

Haverá um tempo em que  
a proibição do trabalho infantil

será vista como uma estupidez  
motivada por interesses escusos.

Haverá um tempo em que crianças,  
jovens, adultos e anciões  
exercerão o direito de trabalhar,  
quando, quanto e como quiserem;  
trabalhar segundo suas necessidades  
e enquanto sentirem prazer de trabalhar.

## MUNDOS

Cada um cria o seu mundo.

Há quem viva entre as paredes  
de um apartamento, apartado dos vizinhos  
e a salvo de bichos intrusos.  
Outros, apenas dormem no apartamento;  
passam o dia perambulando pelas ruas da cidade.

Quem quer mais mobilidade ainda  
compra um apartamento com rodas ou com remos  
e percorre o mundo em busca de novidades.

Outros se refugiam em área rural  
para viver em contato com a vida natural,  
cultivando hortas, pomares e jardins,  
dormindo no silêncio de noites enluaradas.

A população 'civilizada' se alimenta com pressa,  
em restaurantes ou comprando comida na  
esquina.

Há quem prefira plantar os vegetais e  
preparar a alimentação que consome:  
tubérculos, hortaliças, verduras e chás.

São mundos bem diversos, antagônicos, até.

Os cães e os gatos que dormem nos sofás  
são da mesma espécie dos que urinam  
nas paredes e defecam nas hortas.

Sobre a Terra, há – por enquanto – espaço  
para todos esses estranhos humanos  
realizarem seus projetos de vida,  
de acordo com seus modos de viver.

Cada um com sua loucura,  
podemos ser todos felizes.

## NOME DE ESTRADAS, RUAS , PONTES, TÚNEIS, ...

Em rodovias, os políticos colocam  
o nome de líderes paternalistas  
para que possamos transitar sobre eles;  
pisar, escarrar e jogar lixo neles.

Por alguma ironia vaginal,  
os homens nomeiam túneis e pontes  
em homenagem a mulheres  
idôneas, dignas e castas,  
para que sejam penetradas ou  
para que possam passar por cima delas.

E, para evitar e/ou estar a salvo  
de reações dos violentados,  
estabeleceram em lei  
que só podem ser usados,  
nas placas de trânsito,  
nomes de pessoas mortas.

São vinganças póstumas.



## RELAÇÕES CONJUGAIS

Podemos viver solitariamente ou não.

É nosso direito viver na nossa toca,  
sem dar importância ao que os outros falam.  
As pessoas solteiras vivem sem jugo.

A maioria, porém, escolhe o jugo  
de uma mulher, de um homem,  
de outra mulher ou de outro homem  
e se tornam cônjuges que  
vivem voluntariamente conjugados.

Os contratos conjugais  
– tácitos ou explícitos, verbais ou cartoriais –  
unem dois (ou mais, atualmente)  
em relações de dependência  
ou de convivência simétrica;  
ambas podendo ser estáveis ou instáveis,  
equilibradas ou com dominação alternada.

Em quaisquer dessas circunstâncias,  
um, os dois e todos são responsáveis  
pelas escolhas que fazem  
e sempre estarão no domínio da decisão,  
podendo romper, alterar ou confirmar

o modo como querem estar no mundo.

Aos amigos,  
cabe o direito e a obrigação de interceder,  
para dar senso de realidade, opiniões e sugerir.

No caso dos filhos,  
os pais têm o direito de preferir  
que eles tenham consciência,  
assumam com responsabilidade,  
não explorem e não sejam explorados.

## ESCOLA EUSSOCIAL

Os detentos podem aproveitar o tempo  
para pensar no valor da liberdade  
e na importância da família...  
ou podem aprender por osmose  
a força da violência e as artimanhas  
dos mais experientes criminosos.

Os estudantes de Medicina podem aprender  
o valor da saúde e os benefícios da vida simples...  
ou, insensíveis ao sofrimento dos 'pacientes',  
explorar as doenças para ganhar mais dinheiro.

Operários podem se acomodar em rotinas  
mecânicas e contribuir  
para a riqueza dos que os exploram...  
ou usar estratégias semelhantes  
para gozar privilégios,  
sem assumir compromisso com o esforço coletivo.

Os agricultores podem cultivar  
sementes nativas e preservar o solo  
com técnicas milenares de cultivo...  
ou aderir à produção de plantas transgênicas  
alimentadas por fertilizantes e  
infectadas por herbicidas nocivos.

Os cursos Agronomia e Veterinária  
podem orientar a exploração lucrativa  
de plantas e de animais...  
ou ensinar cuidados para o bem-estar  
dos seres vivos domesticados ou  
selvagens vivendo em equilíbrio.

Advogados e juízes podem  
explorar acidentes, ódios, disputas,  
desentendimentos, discórdias e crimes;  
como donos da “Justiça”,  
vender interpretações da lei...  
ou promover diálogos e acordos éticos e justos.

Escolhemos amigos e elegemos inimigos,  
por interesses escusos ou por simples imitação.  
Optamos por viver isolados ou solidários;  
em comunidade ou em formigueiro metropolitano.

Podemos aprender a ganhar dinheiro e poderes  
explorando a natureza, pessoas e governos...  
ou podemos cultivar as artes da harmonia,  
da sobriedade, da simplicidade e da honestidade.

Por enquanto, os vegetais e os demais animais  
ainda não manipulam nossos destinos;  
há, ainda, a natural possibilidade

de convivermos pacificamente.  
A sociedade humana será  
o conjunto dessas escolhas.

Dialogando uns com os outros  
– diplomados ou não –,  
podemos instituir regras de boa convivência.

Por um tempo breve ou durante toda a vida,  
podemos aprender e ensinar na escola eussocial.

## PERSUASIVIDADE

A propaganda nada faz; ela é feita.

Ela é feita para difundir o que alguns seres humanos julgam ser importante para os outros; para que os outros pensem e ajam de acordo com o propalado.

Muitas vezes, que os outros façam aquilo que eles mesmos não fazem.

Podem ser propagadas ideias, teorias, práticas, comportamentos, exemplos, ...

No entanto, mais importante que identificar o que é propagado é saber a intenção de quem propaga.

Ideias podem ser verdades, mentiras, meias-verdades ou meias-mentiras.

As mentiras absolutas são vulneráveis ao discernimento.

Mas, como identificar a parte que é verdade e a parte que é mentira?

Infelizmente, a propaganda tem sido instrumento de enganação, criando, através de meias-verdades, necessidades fictícias, para tirar vantagens sociais, econômicas ou políticas.

Os propagandistas têm pressa, pois,  
a propaganda precisa chegar antes  
que o espírito desperte e analise  
com criticidade as falsas bondades.

Por outro lado, a propagação de princípios éticos  
independe de urgência e foge dos absolutismos;  
ela se fortalece na diversidade de pensamentos.

A propaganda se alimenta de mentes ingênuas;  
porém, enfrenta resistências nas mentes críticas.  
Por isso, profissionais das agências publicitárias,  
principalmente, da propaganda política,  
precisam manter o povo na ignorância,  
precisam garantir um rebanho de ingênuos:  
Simultaneamente, campo para semear ilusões e  
vetor para propagação de 'epidemias ideológicas'.

Assim, os falsos líderes e os ídolos ociosos  
são plantados e cultivados em massas acéfalas.  
A população domesticada passa a executar,  
fielmente, as ideias desses charlatões.  
Executa inconscientemente, hipnotizada,  
incapaz de pensar criticamente,  
de tomar decisões, de fazer escolhas.

Como não pensam por si mesmas,  
são pensadas pelos outros.

## INDIVIDUALIDADE COMPARTILHADA

Sozinhos, podemos fazer algumas coisas.  
Para fazer outras, precisamos de ajuda...

Para realizar nossos projetos  
diante das dificuldades naturais,  
dependemos de nossas forças,  
de colaborações alheias e  
de permissão de circunvizinhos.

Apesar de tudo e apesar de todos,  
das diferentes ideias e pretensões,  
um dia, nascemos sem ter escolhido nascer e  
iniciamos nossa luta pela sobrevivência individual.

Luta contínua, enquanto estivermos vivos.

Compartilhamos alguns trechos dessa viagem  
com outras pessoas, por um tempo.  
Depois, as pessoas mudam,  
mudamos para várias moradias,  
os filhos crescem e deixam o ninho,  
os parentes mais velhos vão morrendo  
e, mais uma vez, um dia, estaremos sós.

Por isso, o importante é pensar em si,



construir espaços, reservar recursos,  
abrir mão de umas amizades e cultivar outras,  
nos preparando para a velhice com autonomia.

A vida é longa e é breve.  
Pode ser fecunda ou vazia.

Quem nasceu, um dia, morre,  
e ninguém mais pode ajudar.

## RITO ANUAL DA VIDA

Só se comemoram os aniversários dos vivos;  
dos mortos, nesse dia, só curtimos a saudade.  
Saudade da vida que viveram,  
saudade da falta que nos fazem...

Por isso, festejamos a data em comunhão,  
com bebidas e doces, que são,  
por essência, alimentos da vida;  
prazeres do corpo, que é o templo da vida.

Também abraçamos o corpo em festa  
(nesse dia podemos abraçar até  
os corpos mais proibidos...),  
para doar um pouco de nossas vidas  
à essa vida que completa mais um ano.

Enfeitamos nossos corpos com belas roupas,  
contamos as histórias mais alegres,  
projetamos sonhos que deem colorido,  
mais ainda prazer de viver com alegria:  
declaramos nossa paixão pela vida.

Reunimos a família,  
porque é dela que recebemos a vida  
e é nela que multiplicamos a vida.

Rimos muito nesse dia;  
chamamos os amigos para rir conosco,  
oferecemos bebidas para que se liberem  
e consigam gargalhar conosco,  
comemorando o prazer de viver.

Passamos em ansiedade  
os dias que antecedem a data  
e, nos dias seguintes, comentamos  
- e nossos amigos também comentam -  
a alegria da festa que comemorou  
o prazer de viver e de se ter amigos.

Aniversário é a comemoração da vida.

## EFEMÉRIDES

As marcas que colocamos no tempo  
– fim do dia, início de mês, aniversário,  
aposentadoria... – podem ser  
momentos de reflexão sobre nós mesmos:  
olhar pra si mesmos e, se possível, se enxergar.

Reconhecendo o que somos,  
poderemos mudar o que somos e  
buscar o que ainda não somos,  
mas, que decidimos ser.

Muita festa, com bebidas e barulho,  
servem apenas para abafar a consciência  
e silenciar as autocríticas.  
Festas são fugas de nós mesmos.

## ONDE PROCURAR QUEM?

Todos nós desejamos a companhia de alguém  
que compartilhe atividades diárias ou eventuais;  
companheiras ou companheiros  
leais, sinceros, compreensivos  
que nos acompanhem nos sonhos,  
nas labutas e nos prazeres.

Acompanhar quem? Surgem muitas dúvidas.

Curiosidades sobre os objetivos pessoais.  
Dificuldades para entender  
como acontecem as surpresas.

Se valorizamos o silêncio, a meditação, a paz...  
talvez, na quietude de um templo,  
na floresta, a beira-mar ou no nosso lar,  
poderemos encontrar pessoas que  
entendam nossos sentimentos mais íntimos.

Se privilegiamos a aprendizagem, o  
desenvolvimento intelectual, ...  
existem livros, escolas, cursos, ... e  
aprendizes dispostos a partilhar conhecimentos.

Se somos apaixonados por arte ...

devemos procurar artistas,  
participar de shows e de promoções culturais.

Se sonhamos com riqueza, sucesso, fama, ...  
os meios de comunicação e os empreendedores  
poderão nos ajudar bastante.  
Noivos ricos, famosos e importantes  
também oferecem boas alternativas.

Se quisermos trabalhar em equipe,  
alcançar estabilidade, segurança social, ...  
basta participar de dinâmicas laborais normais  
e realizaremos nossas aspirações.

Se procuramos agitação, destaque social,  
energia vibrante, prazeres, saciedade, ...  
possivelmente, serão encontrados na internet,  
no trânsito urbano, nas boates, nos bares,  
nos shoppings, nos restaurantes,  
nas festas e nos bailes.

Se buscamos companhia noturna para  
degustar especiarias em restaurante chique,  
até madrugada e carona em carrão vistoso, ...  
encontraremos na noite.

Encontraremos as pessoas que procuramos  
nos ambientes em que elas estão.

Qual a companhia desejada?  
Que companheiros procuramos?  
Ou somos oferta  
para quem anda caçando companhia?

## CONSCIÊNCIA DA IMPERFEIÇÃO

Não há vida completa, linear ou exata.  
Todas as coisas - vivas ou não-vivas –  
estão em permanente incompletude e  
descartando partes de si mesmas.

A vida pode ser comparada  
ao percurso sobre uma curva irregular:  
o ponto em que estamos será o ‘atual perfeito’,  
pois, o ponto pode ser considerado,  
no limite e virtualmente, a ínfima reta.  
Atrás de nós vai ficando a ‘direção errada’;  
e, se prosseguirmos em linha reta,  
estaremos ‘fora da vida’, pois,  
ela estará em algum ponto fora da reta.

Talvez, a ‘melhor perfeição’ possível  
seja tentar acertar a ‘curvatura da vida’,  
porém, nem o ‘raio da vida’ é constante...

Essa busca será, assim, eterna e imprevisível.  
O ser humano mais perfeito seria aquele que  
conseguisse a consciência de sua imperfeição.

Imagine eu, então, ...  
careca, caspento, corcunda, meio vesgo,



com um dos canais auditivos em caracol,  
sonâmbulo, poeta, ... Adeus perfeição!

## PERFEIÇÃO POSSÍVEL

Lido melhor com os limites da mente, do espírito.  
Tenho relativo controle sobre o campo  
psicológico.  
Invento esperanças, alimento ilusões,  
cancelo sonhos, reinvento motivos para viver.  
Leituras e escrituras são boas terapias.  
Conversar, dialogar, meditar, ...

No mundo físico,  
os limites são persistentes, mais teimosos.  
Se colocam além das minhas forças.  
A chuva, o calor, o frio, o vento, o corpo, ...  
os elementos naturais seguem  
o ritmo eterno e eu fico à mercê deles.  
Analiso meu corpo, o transportador  
do meu espírito, da minha mente.  
Tento otimizar os movimentos,  
administrar o funcionamento.  
Com dificuldades, porque o corpo humano  
envelhece sem pedir permissão.

Ao contrário da mente que se renova  
a cada carinho, a cada incentivo,  
o corpo degenera inexoravelmente.  
Autoanálise. Autopreservação. Autofinamento.

A mente vivendo intensamente;  
o corpo definhando aos poucos.  
Busco meu fim. No fim, serei  
muitas ideias em um corpo frágil.  
Essa será a mais perfeita das imperfeições:  
a perfeição possível.

## JOGOS SEXUAIS

Os rebanhos humanos  
seguem em busca de saciedade.  
E, saciados, mantêm, na lembrança,  
a sensação do prazer sentido  
ao saciar a fome, a vaidade e os desejos.

O prazer norteia a marcha dos rebanhos  
na busca de alimentos para satisfazer o corpo,  
emoções para satisfazer a libido,  
poderes para satisfazer o orgulho ou  
dinheiros para comprar  
alimentos, emoções e poderes.

Saciadas as necessidades naturais,  
os humanos criam, artificialmente,  
novas necessidades para obter  
repetidas oportunidades de sentir prazer,  
comendo, acariciando, comprando,  
subjugando e dominando.

O saciamento de necessidades,  
de desejos e de vaidades,  
entretanto, cobra altos preços.  
Nada é de graça.  
Quem pode saciar uma necessidade

aproveita o ensejo para capitalizar  
espaços de dominação e cotas de poder.

Talvez, a necessidade de pertencimento  
seja a força que une e comanda a massa humana  
que segue atrás de bandeiras de luta  
desenhadas com ingenuidade e/ou má-fé.

Por detrás de slogans, palavras-ônibus e discursos  
– hinos instantâneos e efêmeros –,  
existe um emaranhado de correntes  
que ovelhas e cordeiros ignoram  
ou fingem não ver.

Cidadania, democracia, direitos humanos,  
preconceito, assédio sexual, racismo,  
desigualdade social, trabalho escravo, ...  
os catecismos conseguem uniformizar  
a marcha do rebanho.

Cantando a mesma canção, ovelhas e cordeiros  
se sentem seguros para caminharem na mesma  
direção.

Dentre as estratégias usadas pelo comportamento  
tribal, está a cortina que encobre os jogos sexuais.

Robôs conduzidos por inteligência artificial

estão imunes a atrações sensuais, hormônios  
provocadores, agressões físicas e assassinatos.  
Seres humanos – por enquanto – ainda agem e  
reagem por estímulos, excitações,  
provocações e artimanhas sensoriais.

É ingenuidade ou hipocrisia se esconder  
atrás de ondas sociais ou de discursos superficiais  
sem analisar as relações lógicas de causa-efeito  
que ocorrem na fisiologia dos corpos.

As ondas moralistas se assemelham a  
religiões politeístas com deuses virtuais instáveis  
e sacerdotes eventuais que usam e dominam  
as ferramentas eletrônicas para subjugar instintos,  
sentimentos, ciclos naturais e eventos biológicos.

Acondicionam os fenômenos reprodutivos  
em fôrmas ideológicas anônimas e massacrantes:  
trituram os grãos para formar uma massa  
de aspecto aparente uniforme.

Usam a mídia e por ela são usados.

As árvores que expõe flores para as abelhas  
polinizarem e que geram frutos com sementes  
férteis distribuídas pelas aves devem ser  
submetidas às vontades humanas,

produzindo lucros para o mercado capitalista.

Manipulam as videiras para produzir  
uvas sem sementes durante todo o  
transcurso anual e em todas as regiões;  
negam o convívio de casais de animais em  
primavera: confinam, inseminam, engordam e  
abatem.

Escravizam animais e vegetais ao deus Consumo,  
usando engenharias genéticas e transgenias.

As pessoas devem controlar seus hormônios e  
desejos, fingindo desconhecer as reações naturais  
do próprio corpo, como se as glândulas femininas  
não liberassem estrogênio e as glândulas  
masculinas não liberassem testosterona;  
esses odores devem ser abafados  
com perfumes potentes.

Porém, a indústria e o comércio podem livremente  
explorar a moda baseada em atrativos sexuais e  
obter lucros usando imagens e imaginações  
dos próprios consumidores fanatizados, que são  
o princípio e o fim dos processos consumidores.

A violência visível pode encobrir  
a violência simbólica e a manipulação,

sejam elas conscientes, intencionais ou ingênuas.

Muitos buscam gozar prazeres  
e tirar vantagens sem compensar as vítimas  
em ambos os lados da guerra.  
Os espertos usam os mantras para ganhar palco  
e para cobrar indenizações pelas reações alheias,  
se fazendo de vítimas dos jogos sexuais  
de iniciativa própria.



## PESSOAS-ESPELHO

Muitas pessoas nos ajudam a conhecer o mundo;  
raras as que nos ajudam a conhecer a nós mesmos.  
Essas são pessoas-espelho  
que mostram como somos vistos.

Há pessoas brilhantes e pessoas opacas;  
umas que refletem nossas imagens e  
outras que escondem a fotografia.

Pessoas francas buscam furar bloqueios efensivos  
e falam – sem temor e sem rancor – o que pensam.  
Por outro lado, quem cala e esconde sentimentos  
caminha para o isolamento sombrio do mutismo.

O outro pode ser alguém distante ou  
pessoa ao lado, com quem convivemos:  
pais, irmãos, companheiros e amigos.

A união conjugal pode ser vida sob o jugo  
do cônjuge que nos obriga a andar  
na mesma direção e no mesmo sentido.  
Ou sinônimo de consorte ...  
para casais de fato que convivem  
e não apenas habitam a mesma caverna.

Precisamos compartilhar integralmente as vidas.  
Não anulando ou renunciando  
a parte de nós mesmos,  
mas, negociando as diferenças  
até que se tornem acréscimos:  
crescimentos na busca da plenitude possível.

O cônjuge pode ser espelho plano  
com imagem nítida,  
superfície irregular que devolve visões obscuras  
ou vidro côncavo ou convexo  
que distorce a realidade.

## ALEGRIAS HUMANAS

Vida dura,  
pagar as contas,  
criar os filhos,  
dois empregos,  
voltar pra casa,  
lavar a roupa,  
consertar torneira,  
limpar a casa,  
cozinhar marmita,  
dormir exaustos.

Melhores salários,  
casa nova,  
eletrodomésticos,  
menos trabalho,  
tempo pra TV,  
descontração,  
esquecer problemas,

...

alienação.

Acordar:  
ligar a TV,  
chegar pro almoço:  
ligar a TV,

voltar do trabalho:  
ligar a TV,  
...  
desligar da Vida.

Que tragédia!!!  
TV quebrada,  
sem diversão,  
sem novela,  
sem religião,  
sem notícias,  
...  
sem orientação.

Contar pro vizinho  
desgraça da família:  
TV não liga,  
aparelho de plasma,  
um dinheirão...  
que não funciona.

Vizinho ocupado,  
vendo na TV  
futebol manipulado,  
corrupção política,  
estupro eclesiástico,  
propaganda enganosa.

Entrar no carro,  
sair à toa,  
ver paisagens,  
(re)conhecer o mundo,  
admirar a árvore,  
apreciar passarinhos,  
saudar pessoas...

Choque de realidade:  
gente falante,  
histórias emocionantes,  
crianças correndo,  
...  
alegrias humanas.

Alegrias humanas???

## TEXTOS DE VIDAS

Histórias gravadas em neurônios.

A equipe de neurônios – o cérebro –  
armazena e administra informações.

Se estiver bem configurada,  
a mente seleciona conhecimentos,  
arquiva o que possa ser útil e  
descarta dados provisórios, fracos,  
efêmeros, inócuos ou imprestáveis.

O conjunto de repertórios individuais  
– compostos de dados escolhidos  
por cada um dos pensantes –  
forma a consciência coletiva,  
a história da comunidade.

Os livros particulares e os públicos  
podem ser lidos por quem se interessar;  
mexeriqueiros, indiferentes e alienados  
utilizam a biblioteca universal  
segundo critérios convenientes.

Os dias – páginas das vidas – revelam  
monotonias, inconstâncias e surpresas;

nem sempre as frases e os parágrafos  
obedecem às especificações  
dos títulos e dos sumários dos livros.

Cada notícia, mudança ou invenção  
registrados nos livros vitais,  
– parágrafos históricos pessoais,  
páginas ou capítulos nacionais –  
podem ser lidos como verdades,  
engodos encobertos, mentiras;  
ou podem ser só trechos a deletar.

A cada linha, a cada parágrafo,  
as surpresas podem inverter  
visões de mundo, expectativas,  
crenças e filosofias de vida.

As leituras podem encontrar  
continuidade coerente  
com o que foi anunciado  
ou rupturas, descontinuidades  
e, até mesmo, contradições.

Ler os livros vitais pode ser exercício  
enfadonho, revelador ou assustador;  
o conteúdo das páginas seguintes  
sempre será uma incógnita.

## NASCER VIVER MORRER

A vida humana inicia em um minúsculo zigoto,  
microscópico grão de vida que lutará pela  
sobrevivência.

O embrião se desenvolve, cresce  
e chega à idade adulta para competir.  
Aos poucos, perde a vitalidade  
e, finalmente, a vida.

Da proteção no útero,  
o bebê sai para a luz e para o vento,  
abrigado ainda pela família, talvez.  
Na infância, expande a rede de relações;  
na adolescência, participa dos jogos sociais  
e se prepara para exercer uma profissão,  
pela qual busca conquistar espaços na fase adulta;  
se expõe a experiências, constrói autossuficiência  
e pode alcançar a autonomia.

Ao considerar suficientes os espaços  
conquistados,  
procura manter o domínio e seleciona ideias e  
amigos,  
delimitando espaços ao alcance da mão.  
Abre a mente para colher informações,



testa os limites e, no auge da vitalidade,  
começa a podar as ilusões que pesarem  
desconfortos.

Inicia o processo de enxugamento,  
eliminando gradativamente os supérfluos.

A simplicidade, a humildade e o equilíbrio  
podem contribuir para a saúde física e mental.  
Alimentação inadequada, trabalho extenuante,  
batalhas inglórias, exageros e intempéries  
podem acelerar o desgaste natural.

Na velhice, evita aventuras, ressignifica  
experiências,  
reduz o círculo de amizades e valoriza a  
privacidade.  
Para morrer, necessitará apenas de si mesmo.

Cada um tem seu tempo de vida útil.  
Alguns esperam enfermos pelo descanso eterno.

## APRENDER PRATICAR SABER

Você sabe ler?

Sei, sim senhor.

Sei.

Mais ou menos.

Não sei, não.

Pergunta banalizada na boca  
de quem julga saber;  
de quem julga o saber.

Pergunta impensada;  
resposta protocolar  
cumprindo formalidade.

A maioria que aprendeu a ler  
pratica apenas leituras rasas  
de placas, de preços e de moedas.  
A maioria lê o de sobrevivência  
e o de interesse, o de lucro.

Mas, poucos praticam  
analisar ideias escritas.

Leituras ativam memórias,

geram sentimentos,  
traduzem o que foi escrito,  
aceitam, acrescentam ou restringem,  
mudam a cor dos significados.

Inventar ideias a partir de  
ideias gravadas no papel...  
Quem é que pratica?

Desafios físicos e aventuras  
são jogos nas idades de vigor.  
Quais as dinâmicas na velhice?  
Quando o corpo pouco age e reage?

Feliz quem sabe aprender na velhice  
a praticar jogos mentais e se encanta  
com segredos que as letras revelam.

Mais feliz ainda quem exerce o desafio  
de esconder ideias nas dobras das palavras.

Quem sabe proclamar, na velhice,  
a sabedoria construída aos poucos?

Quem consegue manter a mente jovem?

## HARMONIA INTERNA

O bem maior, o que desejo e comemoro, é a paz.  
Essencialmente, a paz de espírito,  
a paz comigo mesmo.  
Se estiver em paz com as pessoas,  
se estiver em paz com o mundo,  
mais em paz estarei comigo mesmo.

Além da paz, amo a liberdade.  
A liberdade, mesmo que relativa,  
é sempre uma condição desejada.  
Quando ando pela floresta, às margens do rio,  
me sinto livre como as árvores,  
os peixes e os pássaros; apesar das fronteiras e  
das limitações existenciais de cada espécie.

Dos murmúrios e do perfume da natureza,  
emana a paz absoluta e  
meu corpo caminha leve e solto.  
Silêncio e isolamento nem sempre é solidão;  
mesmo só, posso estar em equilíbrio vital.

As pessoas podem limitar minha liberdade.  
Ou compartilharem comigo dos espaços,  
convivendo livremente  
dentro dos limites da nossa amizade.

As liberdades e os silêncios podem ser  
convivenciados solidariamente,  
em perfeita simbiose social;  
podemos viver em paz com os outros também.

Reconhecer o que é transitório e abrir mão de  
verdades ajuda a aliviar o peso da vida.

Pessoas livres e pacíficas tendem a sonhar bons  
projetos de vida: comuns, coerentes e possíveis .

## VISÃO PARCIAL

Em geral, as pessoas nascem com olhos normais,  
que conseguem ver objetos próximos ou distantes;  
conseguem ver as próprias mãos e, olhando as  
paisagens, identificam o entorno e os horizontes.

Entretanto, comportamentalmente,  
alguns desenvolvem cegueira proximal:  
descortinam o longe, sem perceber o derredor;  
enxergam muito bem objetos distantes;  
são cegos para objetos próximos.

Enxergam o outro lado do mundo, porém,  
não enxergam o que está à frente deles;  
apontam o dedo para as imperfeições alheias,  
sem ver o tamanho dos defeitos de si mesmos.

Ironizam o vizinho, sem olhar para o espelho;  
são 'ecologistas', sem varrer a própria casa;  
analisam as relações sociais estrangeiras,  
sem contribuir para a sua própria comunidade;

Criticam a vida dos outros, sem analisar  
as relações familiares que eles mesmos vivem,  
no mais das vezes, estupidamente.  
Antropólogos de povos longínquos;

não de sua nação.

Utilizam instrumentos de mídia  
para escandalizar o rebanho humano  
com desventuras remotas,  
enquanto dissimulam  
e escondem mediocridades  
e, muitas vezes, imoralidades e crimes.

## VERDADE E LONGEVIDADE

A veracidade das teorias  
é sempre relativa e superável.

Há quem afirme que a longevidade  
seja consequência de uma vida calma,  
sem grandes desgastes físicos ou emocionais.  
Outros afirmam justamente o contrário:  
quanto mais ativa for a pessoa,  
mais longa será sua vida.

Tem teoria sobre os benefícios do vinho  
como elixir da longa vida,  
com especificação de doses, horários e variedades;  
outras teorias, porém, decretam que  
as bebidas – quaisquer bebidas – encurtam a vida.

Contra convicções que a vida rura  
é saudável e garante ‘viver cem anos’,  
existem verdades escritas sobre os desgastes  
da vida agreste, como câncer de pele e acidentes,  
responsáveis pela brevidade da vida campesina.

Um casamento regrado e sem surpresas  
leva esposa e esposo à longevidade,  
independente do lugar em que vivem;



não, não! – gritam os aventureiros –  
a mesmice de um casamento estável  
mata lentamente pelo desgaste mútuo.

Assim, cada teoria  
tem o seu exemplo de longevidade  
e provas definitivas da veracidade teórica;  
no entanto, os exemplos são tão contraditórios  
quantos as teorias que os usam  
e chega-se a longevidade – ou à morte –  
por caminhos semelhantes ou antagônicos,  
sem uniformidade de causas.

Sinal de que as teorias sobrevivem e proliferam  
na fé e na crença de cada pessoa, apenas;  
sem sobreviver e sem provas de evidência.

Na prática, a vida segue seu caminho,  
indiferente à vã sabedoria dos teóricos.

## PEDRAS E PESSOAS

Construímos hospitais com altas tecnologias  
e descuidamos da saúde;

Construímos escolas e empregamos doutores  
e reproduzimos velhas teorias;

Construímos teorias científicas  
e praticamos achismos;

Construímos leis e regras  
e transgredimos sem escrúpulos;

Construímos monumentos imponentes  
e veneramos ídolos patifes;

Construímos templos e santuários  
e comercializamos a espiritualidade;

Construímos amplas rodovias  
e dirigimos com imprudência;

Construímos estradas  
e não percorremos caminhos.

Os bustos são maiores que as obras.

## ASAS OU MÃOS?

Ao contemplar o voo dos pássaros,  
podemos admirar as acrobacias ou  
invejar a possibilidade de voar.

As asas que utilizam o ar como suporte  
também cobrem o corpo quando chove,  
servindo de telhado e de abrigo.

Ah! Se pudéssemos voar,  
viajar por sobre as cabeças humanas,  
e pousar nos ramos das árvores...

Porém, nossos corpos são tão pesados  
quanto os problemas que criamos  
em nossas mentes 'inteligentes'...

admiramos o que não temos e  
esquecemos do privilégio  
de ter braços, mãos e dedos.

Esquecemos da preciosa ferramenta  
que máquina alguma substitui  
em sensibilidade e em habilidade.

Com braços, mãos e dedos,  
acariciamos, colhemos alimentos  
e construímos nossas casas.

Sem braços, mãos e dedos,  
o pássaro depende do bico  
para tecer, construir ou se defender.

Um só bico e não duas mãos.  
Sem polegar opositor e com  
um olho em cada lado da cabeça.

Com o mesmo bico que canta,  
o pássaro esgravata o chão,  
caça, come e constrói o ninho.

O bico que alimenta os filhotes  
é o mesmo que retira as fezes  
para manter a casa limpa...

Com o bico, os pássaros  
limpam a pele e o ninho,  
únicos abrigos e hospedaria.

Usam as asas para voar,  
cobrir o corpo na chuva ou  
se proteger contra o frio.

Abrigam apenas a si mesmos,  
sem chances de hospedar  
companheiros ou namorados.

Pássaros e humanos,  
com corpos tão diferentes,  
pensam as mesmas coisas?

## ENTRE O SONHO E A REALIDADE

Somos compostos de matéria e espírito.

Nem sempre os dois caminham juntos:  
às vezes, o corpo quer o que a mente nega;  
outras, a mente quer o que o corpo não pode.

Vivemos assim entre o sonho e a realidade.  
A realidade nos parecendo sempre limitada,  
com urgente necessidade de ampliação;  
o sonho se colocando tão além,  
longe do alcance das nossas mãos.

Queremos  
o abraço, o carinho, o afeto...  
Sem abrir mão de nossas regras,  
de nossas vontades,  
de nossos desejos.

Queremos  
o conforto e a segurança de uma família,  
mas, também, a liberdade e a privacidade  
negadas pelos familiares.

Queremos  
a autonomia, a independência, o poder...  
Porém, com eles, perdemos a convivência,  
a ajuda, o mimo, o aconchego, a proteção.

Queremos  
silêncio ou música,  
jejum ou extravagância,  
abstinência ou luxúria,  
distância ou abraços,  
sol ou chuva, ...  
conforme nossa mente ou  
conforme nosso corpo  
alternam nossos desejos.

Estamos eternamente insatisfeitos,  
somos completamente incompletos.

## DE PARTOS E DE PARTIDAS

Quando o bebê nasce,  
comemoram com sorrisos abertos;  
... enquanto ele chora...

O choro é visto com naturalidade,  
quase com devoção,  
como devem ser os ritos de passagem.

Há certo determinismo nesse culto,  
porque a natureza cumpre os prazos,  
indiferente à vontade de mãe e filhos.

A criança, no útero, não sobrevive  
além do tempo de gestação:  
nascer é continuar a viver.

Não mais no aconchego do ventre,  
mas num mundo agressivo,  
cheio de medos e de incertezas.

A criança é dada à luz,  
mas, a luz não é dada a ela,  
pois, sozinha, não sobrevive.



A família é um segundo útero;  
mais amplo, menos acolhedor;  
já com alguma hostilidade.

Essa fase também tem seu tempo  
e o jovem precisa sair, mais uma vez,  
do conforto e da segurança da 'casa'.

Agora, adolescente, é dado ao mundo,  
sem muita certeza do que encontrará.  
Será fascinante essa terra estranha?

Novamente, precisa ser expelido:  
por conta própria, não abandona  
o ninho, onde se sente protegido.

Por isso, alguém tem que provocar  
a dor do parto... pois os corpos,  
por si só, não escolhem sofrer.

Mas, sem o risco da queda,  
jamais haverá a beleza do voo  
e a liberdade de voar.

Então, o jovem parte para nova etapa  
de uma vida, que só terá sentido  
se renascer muitas outras vezes.

Os partos e as partidas  
fazem parte da vida,  
como as primaveras anuais.

Quem mais sofre nas despedidas?  
Os pais ou os filhos?  
Ou só sofrem os pais?

Sofrem os que vão,  
sofrem os que ficam;  
cada qual sofre suas perdas.

Mas, é ele – o sofrimento –  
que perpetua a vida,  
que garante o voo, a flor e a semente.

A vida se instala nos partos e nas partidas,  
ao som de soluços e sob lágrimas,  
pelas mãos de parteiras e de parteiros.

Precisamos ter a coragem momentânea  
de cortar o cordão umbilical  
e de afastar os filhos do conforto.

Só assim, eles crescem e  
constroem os próprios caminhos,  
de forma única e maravilhosa.

Só assim, eles se preparam  
para muitas outras separações  
e para as perdas definitivas.

Mesmo elas são necessárias  
para que a vida se renove  
a cada parto, a cada partida.

## ENTRE O EFÊMERO E O ETERNO

Fui convidado a escrever  
uma crônica diária para um jornal.

Sabemos que jornais são escritos  
para consumo imediato,  
engolidos de uma só vez.  
São coleções de ideias  
semeadas aleatoriamente,  
como que passageiros de metrô.

Não, não! Não quero ser  
passageiro, superficial, corriqueiro, ...  
Não quero ser lanche ou cafezinho.

Quero ser refeição de substância,  
desejada, esperada e preparada  
com zelo, detalhadamente.  
Refeição inesquecível,  
com direito a registro permanente,  
em espaço nobre da memória.

Não quero ser lido superficialmente,  
quero ser degustado lentamente,  
relido, citado como relevo cultural  
e não como fofoca de barbearia.

## TERRAR OU TERRAL ?

O Sol é masculino...

Ao menos a língua (não a da boca...)  
atribui a ele o artigo o.

A Terra é feminina...

(Com observações semelhantes.)

Júpiter, Marte, Netuno, Plutão, Urano e Vênus...

nem artigo merecem...

Seriam assexuados ?

A Lua é feminina...

Além dos lingüistas, também os poetas sabem.

A Lua é filha da terra,

que é filha do Sol...

(ou precisa fazer um exame de DNA ?)

Então, a Lua é neta do Sol...

Por isso, é natural

a Lua refletir o luz do Sol,

seu avô...

E, admiramos o luar.

Será que a Terra também reflete  
a luz do Sol, seu pai ?

Ainda não há registros  
de outros seres “solares”  
a observar o terrar.  
(Não seria esse o nome da luz  
do Sol refletida sobre a Terra ?  
Ou seria terral ?)

Ah! Poetas interplanetários!  
Que nomes dais à luz azul  
que a Terra reflete do Sol ?

## IMAGEM DE ASSUMPTA

Te admiro como um pôr-do-sol  
em que as cores se mostram as ideais,  
na calma do entardecer,  
ao sol de música gregoriana...

Te vejo como um fim-de-tarde  
em que tudo foi feito  
e está à disposição para ser saboreado;  
um momento de total harmonia.

Porque sabes criar e cultivar  
a beleza simples, o bem-estar;  
vives num oásis de conforto,  
melhor do que nossas casas comuns;  
um mundo com mais classe;  
uma ilha de bom gosto.

Ao contemplar o prédio em que moras,  
não conseguimos imaginar  
o aconchego do teu lar:  
beleza, ordem e riqueza,  
esteticamente distribuídas.

E, como a casa é uma extensão do corpo,

também tens uma beleza interior incomparável,  
que reservas a poucos amigos;  
àqueles que sabem te respeitar...

Admiro em ti,  
essa capacidade de não se deixar violentar.  
De viver só, quando quer;  
de se aproximar das pessoas, quando deseja.  
Mantendo sempre a mesma dignidade.

Admiro esse teu olhar direto e sincero,  
a amizade duradoura e desinteressada...  
Essa facilidade de compartilhar o que sabe  
e de ajudar as pessoas a desatar os nós e  
dificuldades.  
A capacidade de se doar o tanto que quer,  
sem se entregar, sem se anular.

Admiro em ti a capacidade de estabelecer  
amizades equilibradas: profundas, maduras,  
discretas e leais. De optar por uma amizade  
e manter-te serena e segura de tua escolha,  
vivendo integralmente a decisão tomada.  
De compartilhar com os amigos  
o que tem de melhor...

Te vejo andar pelo mundo com passo firme,  
a olhar pra frente, com espírito elevado;



de trilhar todos os caminhos escolhidos.  
E, muitas vezes, - quando não há caminhos –  
construí-los, rápida e perfeitamente,  
não só para si, mas também,  
para os que convida a te acompanhar.

Essa capacidade de estabelecer limites,  
e de saber respeitá-los...  
Da busca persistente e silenciosa  
dos objetivos pessoais.  
Busca a beleza e a perfeição,  
em tudo o que faz, para si e para os outros.

Acima de tudo tem a capacidade de perdoar.  
Não apenas com palavras,  
uma desculpa superficial:  
possui a capacidade de perdoar de coração,  
os esquecimentos, as ingratidões...  
Perdoas até aos que te agridem...

De trabalhar em silêncio,  
de permanecer calada,  
de saborear o silêncio,  
de entender o silêncio...

Pessoa que nasceu para servir;  
está sempre a serviço do próximo.

Carrega um sorriso espontâneo,  
iluminado pela ternura do olhar.  
A delicadeza dos gestos,  
o afeto, o amor, a paz de espírito.

## ALEGRIAS DE MARIA POETA

Nasceu de parto natural, sem alaridos;  
porém, determinada, com olhos curiosos.  
Em homenagem à virgem-mãe,  
recebeu o nome Maria das Dores.

Durante a infância serena,  
colheu olhares, dizeres e belezas;  
cresceu sem medos e sem dores;  
adorava brincar, cantar e sorrir:  
se fez Maria das Alegrias.

As mãos aprenderam a semear...  
flores, alimentos, amizades, ...  
em comunidade, fraternalmente.

Encontrou Geraldo ou se encontraram...  
No Amor à Natureza cultivada a dois,  
geraram Fernanda e Antônio,  
formados em sociabilidade e nas Ciências.

Vendo a família encaminhada e  
satisfeita com o trabalho comunitário,  
encontrou espaço para dar asas à arte  
que aguardava há anos para alçar voo.

Semeou, então, versos de paz e de vida:  
musicou poesias e cantou sonhos;  
defendeu as plantas e as aves;  
se fez voz dos agricultores,  
dos produtores de alimentos e  
dos preservadores da Natureza,  
das matas e das fontes de água.

Avessa à politicagem,  
Maria das Alegrias prefere  
viver entre os humildes,  
valorizar a vida comunitária,  
plantar e cultivar amizades,  
estando sempre disponível  
para ajudar e compartilhar.

Agricultora dedicada,  
com mãos de fada,  
desperta as sementes,  
multiplica das plantas,  
cultiva flores admiráveis.

A maioria das canções  
nasceu durante o trabalho  
nas lavouras ou na cozinha;  
enquanto as suas mãos plantavam  
e colhiam frutos doces e saudáveis

ou preparavam refeições deliciosas,  
Maria das alegrias ia cantarolando:  
“Eu sonho encontrar um lugar pra viver”,  
“o mundo vai te ensinar a ser livre”,  
“Jaguaruna ... as dunas douradas ...  
um povo simples, trabalhador e cortês”,  
“Aprendi na roça a plantar e a colher”,  
“a vida na roça não tem depressão”,  
“Mãe ... quantas noites sem dormir...  
perdoa se não fui a filha que você sonhou”,  
“A paz e o amor só dependem de nós”.

As letras e as melodias  
de Maria das Alegrias  
se fizeram canções  
na voz e na harmonia  
de jovens cantores.

Maria das Alegrias  
voou em discos de valor.

## 50 ANOS

Para Geraldo Fernandes Garcia

Meio século, metade da vida;  
tempo de colher e de usufruir.

Colher frutos, amizades e saberes,  
cultivados nesses cinquenta anos  
de olhares, escutares e aprenderes.

Aguardar a oportunidade,  
o espaço, o tempo e a vez,  
sem ansiedade ou temor,  
porque, no meio da vida,  
já sabemos esperar e agir  
com sabedoria e serenidade.

Guardar segredos e esperanças  
como se guardam sementes  
de cheiros há muito cheirados,  
mas que permanecem intactos;  
sementes dos sabores sentidos  
que ainda salivam nossas bocas.

Cultivar organicamente a vida,  
sem o uso de drogas que antecipam  
o crescimento, a floração e a maturação  
ou matam a vida ao nosso redor;  
viver organicamente entre os vivos,

sejam eles animais e plantas,  
com naturalidade e no ritmo vital.

Saborear manhãs, tardes e noites,  
– e folhas, flores, cereais e frutos –  
com vagar e gozo, para tirar sabor,  
para usufruir a vida com prazer.

E viver intensamente outros 50 anos.